

# दो शब्द

नमय परिवर्तनशीत है। एक नमय हमारी रहन-नहन धार्मिक विचारों ने बेंबी थी, पर पत्र यह बन्बन घीरे-घीरे हट गया। हमारा भोजन भी उसी बाबन में बैंदा पा। प्रव न तो वह बन्यन ही रहा और न हमे इन बात वा ज्ञान ही है कि हम क्या खायेँ और क्या न खायें। भोजन और स्वास्त्य दोनो एक ही चीज है। यह मोजन होने से हमारा स्वास्य घच्छा रहेगा यह निविवाद सिद्ध है। शाकों में हर एक प्रकार वे लवण मौज्द है जो हमारे स्वास्त्य के लिए बहुत ही आवस्यक है। इन्हीं लवणों की कभी के कारण वीमारियाँ होती है। यदि शाक ठीक ठीक थीर घच्छे छग से जीवत मात्रा में खाये जायें तो यह आशा की जाती है कि हमारा न्वास्य जो दिन पर दिन खराव होता जाता है भीर हमारी ब्रायु जो नीचे गिर गई है उसमें दहत कुद्र सुवार हो सकता है। श्रव तो हल्वा, पूडी, गोन्त, श्रण्डे, सोया, मलाई श्रादि ही पौष्टिक चीजे ममभी जाती है। साक तरकारियां तो सिर्फ स्वाद बटाने वाली चीजो नी कोटि में रह गई है। आज बन कैलोरी यक्ति के विषय में जो विचार-घारा फैली हुई है वह भी बहुत कुछ भ्रामक मालुम होती है ग्रीर इसकी पिट डाक्टर कर्नल जोगियाह ग्रोल्डफीन्ड के नव्दों में होती है। श्राप धपने रेजिनक्योर नामक पुन्तक मे पहते है-

When 'starches' and 'proteids' and 'fats' were reduced to calories and it was laid down that certain foods contained a certain amount of starch and a certain amount of proteid and a certain amount of fat, and therefore its calorific value was so-and-so, and that other foods containing but little of these elements were therefore comparatively worth-

less, they not only made a grave error, but what was still worse, they set up a false standard of foods and of food values and taught to a receptive and teachable populace that which was untrue.

या प्रिति शिंगा जाने रागा कि अमुक परार्थ में अमुक भाग प्रोटीन, या प्रिति शिंगा जाने रागा कि अमुक परार्थ में अमुक भाग प्रोटीन, या प्रभाग भाग राजं और अमुक भाग प्रोटीन, या प्रभाग भाग राजं और अमुक भाग परार्थ से अमुक परार्थ से या प्रमान परार्थ से या प्रमान परार्थ से या पर्म से पर्मा अमुक परार्थ इसने बढ़ कर है तब एक भारी गतती ही या पर्म पर्मा सोजन गौर भोजन के महत्त्व का गलत स्टेंड कामम किया गाम पर्मा योग पर्मानी अज्ञान जनता म ऐसी चीज का प्रचार किया स्था जा राज गाज थी। यथीत् लोगान कैतारी असिन प्राप्त करने हैं। या न नेतारी स्थान स

काप फिर दिसल हैं हि इस प्रकार के विक्लेषण का परिणाम यह इस कि मन्य का बीटापाधित के साथ वर्णन किया गया और नामा संभा कि यह अपना पापक है भीर सस्ता की, और बाक नरवास्या के करावर प्रकार की अपना की गई।

For example, the value of beef as an economical and nutritions food has been greatly exagent the distribution of moderate and the distribution of the race the less and green and green and green the distribution of the race the less are all and green only underestimated

मित तता हमर सानहार्य संभी का गई है और नागा न भागने स्वाहरों होन्त स्वत्यकार के त्यार कर निया है। परिणाम नित्ति है। अव्यक्त त्याप पदार्थ हैने शासायहरू है नीशमन, सीह कारि संस्थित है। इ.स. यह दिल्ला कर कह सिनन त्या है। प्रकृति है प्रयोगमाला छोड कर लोग रसायनमाहित्यों के यहाँ दौड़ने लगे हैं परन्तु क्या इस तरह कहीं सच्चा सुख-स्वास्थ्य और सौन्दर्य खरीदने से मिलता है। इसे प्रकृति ने हमारे चारों ओर विखेर रखा है। प्राकृतिक ढग से होशियारी के साथ आप जब अपना भोजन ग्रहण करेंगे जिसमें साक तरकारियाँ प्रचुर माना में हो तभी वह न्यापके स्वास्थ्य, सौदर्य और दीर्घ-जीवन का साधन बनेगा। स्वर्गीय सिविल सर्जन डा० एल० एन० चौधरी ने प्राकृतिक चींखों के दारे में अपनी राय जाहिर वरते हुए लिखा है—

दुनिया की वटी से वडी प्रयोगमालाओं में को दवाएँ तैयार की जाती है वे उन औपधियों का मुनाविला नहीं कर सकती जिनकों प्रकृति मिट्टी से उत्पन्न करती है। प्रकृति की दवाओं में वे सब तत्व उचित माना में मौजूद रहते हैं जो धरीर को नीरोग रसते हैं। सैवडों पेटेंट दवाएँ, जिनके बारे में वहां जाता है कि उनके दनाने में कोलायडल कैलिंगियम (Colloidal calcium एक प्रकार वा चूना) और लौह (Iron) उचित परिमाण में मिलाये गये हैं, दिलबुल देवार हैं। डान्टरों वे एलानों और दवाओं के दडे वटे नामों पर दिलबुल ध्यान न देना चाहिए। विटामिन और लदमों के निवल जाने ने चीनी और मैदे ने सैवडों आदिमयों और उनके दच्चों को भारी नुक्नान पहुँचाया है।

साक तरवारियां प्राय सभी जाते हैं, नभी घरों में साक तरवारी दनती हैं, किन्तु किनने लोग है जो साव तरवारियों का उपयोग लाभ के लिए करते हैं और उसमें यथेष्ट लाभ उड़ाते हैं। जनता में साव तरवारियों को उवित हम में व्यवहार करने दी मनीवृत्ति जागृत करना हमास ध्येय हैं ताकि साव तरवारियों ने पूर्ण लाभ उड़ाया जा मने। हमासी यह हार्दिक जामना है वि लोग सही तरीके में साथ ता जानियों वा इस्लेमान परे धौर सुती धौर स्वस्य जीवन व्यतीन परे। यहीं न्हीं धमने बुदुम्य धौर वस्त्रों को सुती धौर स्वस्य दीव प्रमानता में गीन नावे धौर जो पैने दतायों में एचं परने हैं उत्ते दना कर उपयोगी वार्यों में एचं पर मने।

### कृतज्ता-प्रकाश

इस पुस्तक के जिपने में मुक्ते निम्न जिला प्राक्त में काफी महायता मिली। इन पुस्तकों के मात्रा और गहुत भी प्राक्त और एप पिकाकों की स्त्रमा निम्ना समय है क्यों कि मुक्ते को पुष्य बाद वा सब सामधी जिल खानने का प्रयन्त किया है। अन जिला नाम में न दे सका खनात भी भीर इन पुस्तकों के लेगकों का भी में हुदब में प्राक्त हैं।

### संस्कृत और हिन्दी

१—गरम । २—गुश्रु । ३—गाम्भट्ट । ४—पोगरताकर । ५—प्रायुर्वेदमगह (बेंगला मन्करण) । ६—भावप्रकाश । ७—पिननविषदु । ६—यृहितपटु रत्नाकर । ६—ग्राहार म्यास्थ्य श्रीर स्यम—श्रीभवगतीप्रमाद, बी० ए०, एत-एत० थी० । १०—ग्या श्रीर फैंगे सार्ये—डाक्टर बालेदनरप्रसाद सिंह । ११—कुद्ध पुटकर सेंग—श्री विद्वलदास मोदी । १२—जीवन मन्या की फाइले । १३—नुद्ध श्रन्य पत्र पत्रिकाएँ । १४—सास (बेंगला सम्करण) ।

### श्रंमेजी

1—Eat and Grow Beautiful by Guilad Hassur.
2—Fruit dishes and raw vegetables by Drs. Bircherbanner and Max E. Bircher. 3—Ideal Diet for Health and Rejuvenation by L. N Chaudhury.
4—Your diet in Health and Disease by Harry Benjamin. 5—Raisin Cure by Dr. Josiah Oldfield.
6—Health Bulletin No. 23, published by Govt. of India

महेन्द्रनाघ पाण्डेय

# 'विषय-सूची

मध्याय दिषय		पृष्ठ
रि—प्रनर दर्शन		इइ
र-विदिध प्रवस्पाछो ने मोलन में गाक तरवारियों वा	स्पान	२६
रनौन्दर्य-प्राप्ति में शाव तरकारियो वा उपयोग		و≨
४—राज तरनारियो ना विस्तेयण—प्रापुर्वेदीय मत		<b>ሂ</b> ሂ
६—पारचात्प मत से विश्लेषण		<b>ξ</b> =
६—सनिज ल्वम		५२
७—विटामिन		¥q
५—पत्ते वाने धान .		६७
६—हरी परदार माणी		ξ¥
०—यन्द शाक		११६
१—रोग निवारण में गान तरनारियों ना उपयोग		१३०
र—अनुरुमधिना (Index)		ξ¥ο

# स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ

### अध्याय १

# अन्तर दर्शन

### शाक तरकारियों का महत्त्व

भोजन जीवन का मुर्य धाधार है, किन्तु वही भोजन सुखदायक, जीवनवर्द्धक, यौवनरक्षक, सौन्दर्यस्थापक और स्वास्प्य बटाने वाला हो सवता है, जिसवा चुनाव समभवारों में किया जाय, जिसमें जीवनोपयोगी सभी तत्व पूर्ण रुप से विद्यमान हो और जो सन्तुलित (Balanced) हो। क्तिने मनुष्य है जो जीवन के लिए भोजन करते हैं? रसनृष्णा (स्वाद) के बरा में होकर लोग धनेक प्रवाद के साद्य धराद पदार्थों का सेवन करते हैं जिसके कारण धवात मृत्यु, रोग, योज धादि के पद में फूम कर धनेक तरह के वच्छों को भोगते हैं। वैद, हवीमों और टाक्टरों की राया लेते हैं फिर भी सोया हुआ स्वास्प्य रुपी घन उनदों नहीं मिलता। बुद्ध भगवान ने वहा है 'रसनृष्णा में फूम हुआ मनुष्य निरंप (नाव) गामी होता हैं। उनका यह वयन धाव्यातिन दृष्टिकोंण से पुट है फिर भी हमारे उपर के वयन यो धसरया पुट करना है।

रारीर के लिए जीन कीन से तत्प घादरयल है ? जीवन जी, यौवन जी, सीन्दर्य की कीन जीन तत्व कायम रखते हैं और वे वहां से वीमे प्राप्त विसे जा सकते हैं ? इसका विशद वर्णन आगे यथास्थान पाठक पढेंगे। यहाँ सक्षेप में यह वताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो। भोजन कैसा हो ? यह एक टेढा प्रश्न है। इसके लिए कई वातो का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील वालक का भोजन, युवा का भोजन, अधेड मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सब पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ हैं सभी तरह के स्रन्न, दूध श्रीर दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्खन, घी श्रादि। फल—सूखे श्रीर ताजे—तथा शाक तरकारियाँ। केवल श्रन्न लाकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्थ—शरीर श्रीर मन दोनो से—नहीं रहा जा सकता। इमका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध श्रीर दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता। कुछ डाक्टरों का रयाल हैं कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी श्रादि की स्रावश्यकता है। यह वात विक्रुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से श्रावश्यकता है। हाँ, यह वात दूसरी हैं कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोढ हैं उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल श्रीर शाक तरकारियों के योग के विना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण श्रीर सन्तुलित हो ही नहीं सकता। इमलिए सन्तुलित भोजन वहीं हैं जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—श्रन्न, दूध, फल, शाक तरकारियाँ श्रीर घी—सभी मौजूद हो।

गाँव के गरीव किमानों का स्वास्थ्य जो श्रापको कुछ श्रच्छा दिगाई देता है, वे कम बीमार होने नजर श्राते हैं इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो सुनी हवा श्रीर प्रकाश में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे है । यदि उनको सन्तुल्ति भोजन मिलने लगे तो उनना स्वास्प्य ऐसा मुन्दर हो जाव जिस पर देग को राभिमान हो ।

१ छडांक हाप ना लूडा जनादार चावल, २६ छडांक हाप का पिसा दिना छना मोटा झाटा, १६ छडांक दात, ४ छडांक दूप, ३ छडांक हरी सरकारियां—जिनमें कुछ कच्ची भी हो, २ छडांक हरे पत्ते वाले झाक जैसे पालक, चौराई आदि, १ छडांक प्रल और १ छडांक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। मह भोजन प्रत्येक वृष्टि से पूर्ण है। गरीबो दा भोजन भी इमने बन न होना चाहिए। जो लोग गारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें भूल अधिक लगनी हैं वे अपने भोजन में आटे की माना दहा मकने हैं। जो लोग पन न ले सके वे उनके ददले में भी हरी तरकारियों की नाना दहा सकने हैं।

#### भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

यायुर्वेद गाल्य के अनुमार वात, पित और वफ ये तीन ही गरीर के घारक स्तम्भ है। जब ये सन अनुगत में गरीर में रहने हैं तो गरीर नीरोग रहना है। नरीर की नमन्त सचानन जिया वात से होती है। दिन का घड़का, रक्त का रखतयाहिनी ननी हारा नमस्त गरीर में अनय यादि समस्त जियाये वात करना है। रक्त-अनय के बारण ही गरीर में गरमी याती है। गरमी कही बहुत्र बहुत अधिय न हो जाय श्मित्य के चित्र परिमाय में रखने का काम वफ परना है। पित्त भोजन पचाने में बादस्यक होता है। यह मक्षेप में जात, पित्त और कफ वा वाम बनाया गया। इन बातादि दोयों की नम्ता चित्र मोजन पर निर्मर रहनी है। वह घस प्रकार कि यदि क्या हुया भोजन ठीज प्रवार में पच जाय गौर नल भनी भाँति उत्तरि से नियन जाय भोजन में जो रख तैयार हुया उत्तरा ठीक ठीक पान होवर गुद्ध रक्त वने तो इन दोयों की समता रहती है,

वात, पित और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दोप कहते है।

जा सकते हैं ? इसका विशद वर्णन आगे यथाम्थान पाठक पढेंगे। यहाँ सक्षेप में यह वताने का प्रयत्न किया जा रहा है कि भोजन कैसा हो। भोजन कैसा हो ? यह एक टेढा प्रश्न है। इसके लिए कई बातों का विचार करना होगा।

शिशु का भोजन, वर्द्धनशील वालक का भोजन, युवा का भोजन, श्रुधेट मनुष्य का भोजन, वृद्ध का भोजन, गर्भवती स्त्री का भोजन, दूध पिलाने वाली माता का भोजन, रोगी का भोजन, जब तक इन सव पर ध्यान रख कर विचार न किया जाय तब तक इस प्रश्न का उत्तर नहीं विया जा सकता कि भोजन कैसा किया जाय।

भोजन में शामिल होने वाले पदार्थ है सभी तरह के ग्रन्न, दूध ग्रीर दूध के पदार्थ जैसे दही, मठा, मक्तन, घी ग्रादि। फल—मूत्ते ग्रीर ताजे—तया शाक तरकारियां। केवल ग्रन्न ताकर भी जीवित रहा जा सकता है किन्तु स्वस्य—शरीर श्रीर मन दोनो से—नही रहा जा सकता। इसका प्रमाण भारत का ग्राम-जीवन है। दूध श्रीर दूध के पदार्थ का जब तक भोजन में मिश्रण न किया जाय प्रत्येक दृष्टि से वह पौष्टिक हो ही नहीं सकता। कुछ डाक्टरों का ख्यात है कि मानसिक परिश्रम करने वालों को ही दूध, घी ग्रादि की ग्रावश्यकता है। यह वात विलकुल गलत है। प्रत्येक प्राणी को दूध घी की समान रूप से ग्रावश्यकता है। हाँ, यह वात दूसरी है कि दरिद्रता के कारण वह न पा सके। किन्तु ऐसा होना सामाजिक कोढ है उसको तो समाज से दूर करना ही चाहिए। फल ग्रीर शाक तरकारियों के योग के विना भोजन प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण ग्रीर सन्तुनित हों ही नहीं सकता। इसलिए सन्तुनित भोजन वही है जिसमें उपर्युक्त भोजन पदार्थ—ग्रन्न, दूध, फल, शाक तरकारियां ग्रीर घी—सभी मोजूद हो।

गाँव के गरीव किसानो का स्वास्थ्य जो श्रापको कुछ प्रच्छा दिखाई देता है, वे कम बीमार होते नजर श्राते है इसका कारण उनका भोजन नहीं है। वे तो खुली हवा और प्रकाश में कठिन परिश्रम करने के कारण ऐसे है । यदि उनको मन्तुलित भोजन मिलने लगे तो उनदा स्वास्थ्य ऐसा मुन्दर हो जाय जिस पर देग को स्थिस्मान हो ।

प्र हटांक हाय वा लूटा बनासर चावल क्ष्रै हटांक हाय का पिना दिना हना मोटा छाटा, १६ हटांक दाल, ४ हटांक तूब, ३ हटांक हरी तरकारियां—जिनमें कुछ बच्ची भी हो, २ हटांक हरे पत्ते वाले बाक जैने पालक, चौराई आदि, १ हटांक पत और १ हटांक घी प्रति दिन प्रत्येक युवक को मिलना चाहिए। यह भोजन प्रत्येक वृष्टि से पूर्ण है। गरीवो का भोजन भी इनने बन न होना चाहिए। जो लोग सारीरिक परिश्रम करते हैं उन्हें मूख अधिक लगती है वे अपने भोजन में आटे की माता वटा सकने हैं। जो लोग फन न ले सके वे उसके वदले में भी हरी तरकारियों की माता वटा नकते हैं।

#### भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार बात, पित्त और कफ ये तीन ही शरीर के धारक स्तम्भ है। जब ये सम अनुपात में शरीर में रहने हैं तो शरीर नीरोग रहना है। गरीर की समस्त स्वालन त्रिया बात से होती है। दिल का घडकना, रक्त का रखत्रवाहिनी नमो द्वारा समन्त भरीर में अभण आदि समस्त त्रियाये बात करना है। रक्त-अभण के बारण ही गरीर में गरमी आती है। गरमी वही बटकर बहुत प्रविक्त न हो जाय इमिनए उसे उचित परिमाण में रखने का काम बक्त करता है। पित्त भोजन प्रचाने में आवश्यक होता है। यह मक्षेप में बात, पित्त और कक्त का बाम बताया गया। इन बातादि दोषों की समता उचित मोजन पर निर्मेर रहनी है। वह इम प्रकार कि यदि विया हुआ भोजन ठीन प्रकार से प्रच जाय और मल भली भौति सरीर से निकल जाय, भोजन में जो रम तैयार हुआ उसवा ठीक ठीक पाक होकर सुद्ध रक्त बने तो इन दोरों की समता रहती है,

धात, पित्त और कफ को ही आयुर्वेदशास्त्र में दीय कहते हैं।

श्रीर मन तथा श्रात्मा प्रसन्न रहने हैं। उसीको स्वास्थ्य श्रीर नीरोगताभी कहते हैं। श्रायुर्वेद में स्वस्थ का लक्षण उस प्रकार लिखा है—

## समवातु समाग्निश्च सम दोषो मल क्रिया प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिवीयते ।

इसका भावार्थ यह है कि वान, पित्त, कफ उचिन परिमाण में रहे, ग्राग्न सम रहे, पथ्य भोजन उचिन समय म बिना कुछ गडवड किए ठीक से पच जाय, शरीर में रस, रक्त, माम ग्रादि धानुएँ सम ग्रनुपान में रहें, मल-विमर्जन ठीक तरह हो, शरीर की कियाये ग्रीर भीनरी ग्रांगे—फेंफडें, हदय ग्रादि—की किया ठीक रहे। मन, ग्रात्मा ग्रीर इन्द्रियाँ प्रसन्न रहें, उगी को स्वस्थ रहना कहते हैं।

हमारा शरीर स्वस्थ कोपो से बना है। वे प्रति क्षण बनते श्रीर बिग-डते हैं। मानमिक या शारीरिक किसी भी प्रकार का काम किया जाय इन पर भार पड़ता है। ये टूटने फूटने रहने हैं। उन टूटे फूटे कोपो का स्थान नये कोप तेने हैं। भोजन के पचाने में श्रीर उसका रक्त बनाने में श्रनिमनत कोपो का बिनाश ट्रोता है। उसको यो समभना चाहिए कि शारीरिक जीविन कोप नया जीवन प्राप्त करने के लिए—नये कोपो को बना कर नव शिन प्राप्त करने के लिए—श्रपनी शिवन गो देने हैं। कोपो गा प्रतिक्षण बनना श्रीर बिगडना जीवन है। हमारी जीवनीय शिन नष्ट हुए कापो का बाहर निकाननी श्रीर उनके स्थान पर नये बनाती है। जो श्राह्म, त्रो स्कृति पुराने कापा में थी यदि उसी समना के नये नोप बने तथ ना शरीर नीरोग रहेगा उसमा बल कभी नहीं घटेगा। बृहता श्रीर मृत् प्रा श्राती है? उसिए कि शिनाशापी पुराने कीपो की शिला नष्ट हो जाने के बाद जा नय नाप बने य उनने शिला सम्पन्न नहीं थे। ये काम-सोर बन, शरीर धारण करने म थे उतने समर्थ न थे। ये कीप जिनने उतम और बनआन बनने धरीर उत्ता ही बनवान बनेगा। इसिए मोशा

करने का लास उद्देश यह होना चाहिए कि उनने रक्त शुद्ध रहे और निदाँप कोष दनें। दूषित भोजन के कारण ही तो रक्त दूषित होता है उससे जो कोप बनने है उनजी शन्ति कम होती है उनमे शारीरिक क्या ठीक तरह ने नहीं चलती, निप्पाण कोप उचित रूप से गरीर के वाहर भी नहीं किये जाते । ये रन्न में विद्यमान रहने है पौर रन्न विपैला हो जाता है। इस रका से जो कोप बनेगे दे बमजोर होंगे और वे अपनी क्रिया ठीक प्रकार न कर सकेने इस प्रकार प्रतिक्षण हमारे रक्त का विय-मृत कोपो की विद्यमानता—ब्रटनी जादगी। उनवा परिणाम यह होना कि हमारा मन भीर गरीर दोनो स्वस्य नहीं रह मन्ते । गन्दे रक्त में कमजोर सीर गन्दे नोप ही दन नक्ते है। ब्रद ऐसा मनुष्य जिनके गरीर में गन्दे कोप और गन्दे रक्त भरे है उन मनुष्य की ममना प्रत्येक बान में मैंसे कर सकता है जिनके कोय शुद्ध, शिक्तगाली और स्वन्य है तया रक्त निर्विप है। गन्दे नोपों से दना मिलप्क भी देनार मा ही रहना है। जिनके गरीर में गन्दा कोप और रक्त भरा हुण है वह नानुषी गरीर रखते हुए भी पूर्ण ननुष्य नहीं दन सकता क्योंकि उसका मन्तिष्क उस प्रकार का स्वस्य नहीं रह नन्ता जैसा गुद्ध रन्न और नगक्त नोपवारी मनुष्य का होगा या होना चाहिए। बृद्धि वा हाम पहीं में धारम्भ होता है। जिसमें बृद्धि नहीं वह मनुष्य नहीं क्योंकि बुद्धि ही तो ननुष्य को पगुत्रों ने पृथक किये. हुए है। कहा भी है-

ब्राहार निद्रा भयमैयुनंच सामान्यमेतत पशुभिनंराणाम् । सानो हि तेयामधिको विशेषो सानेन हीनाः पशुभिस्ममाना ।।

हमारे कोषों में एक वड़ी विशेषता यह होती है कि जिस तरह के कोष—गन्दे या वृतवान—होते हैं वे वैसा ही भोजन माँ ते और उसी तरह के नये कोष वनाते हैं। जिनके गरीर में विपैला रक्त रहता है उनजो ऐसा ही भोजन रचता है जो रक्त को और गन्दा करने वाला हो। इसीलिए वरावर इस वात का ध्यान रखना नाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग और पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमें माननिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहे, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाध न हो और वात, पित्त और कफ सम अनुपात में शरीर में रहे। वात, पित और कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिससे प्राणवारक शक्ति नष्ट हो जाती है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन ग्रीर स्वास्थ्य का मुख्य हेतु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त जसी स्रवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह अग प्रत्यन में दौडता रहे स्रौर उसमे प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सडता कि उसमें गति होती रहती है-लहरे चला करती है और उसमें काफी मात्रा में नमक मौजूद हैं। हमारे शरीर को छनिज लवणों की ग्रावश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूब, फल और शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक श्रपना खास स्थान है श्रीर वे रक्त को साफ करने श्रीर शरीर में श्रावश्यक लवण पहुँचाने के मुरय स्रोत हैं। हम तो यह कहते हैं कि भोजन में साक तरकारियो का उपयोग श्रीर श्रावश्यकता दूव की श्रपेक्षा अधिक है। विना शाक तरकारियों की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता । इसलिए ये शाक तरकारियाँ दुध से भी उत्तम भोजन है। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए यन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्पान सर्वोत्तम

व्हरता है। इनमे विद्यप्तिन प्रनुर माला में पाये जाते है। मन्खन में विद्या-निन ए पाया जाता है इसलिए वह ने :-ज्योति-वर्डक होता है, किन्तु वह विटामिन मञ्चन ने तित्ना पानल में पापा जाता है। पानक में विटामिन मी प्राय सभी पत्रो सीर नारो की अपेक्षा प्रविज होता है। च्ना, फानकोरस, गन्दन, नोटियन छादि सन्न ने अधिक इन नाक तरकारियो में पाये जाते हैं । शाक तरवारी पवित्र साने वालों को बब्ज की बीमारी तन्त्रीण नहीं देती क्यों हि उनमें पाये जाने वाले नम, उठल आदि पनते नहीं और शांतों में मल को निषयने नहीं देते, उन्हें बाहर नियलने में महारा देते हैं। प्रक्र साने के बारण रत्न में इम्सता अधिक आ जाती है। यह अन्तर्गा स्वास्य्यनागक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इस अन्यता को गाज तरकारियाँ शक्ते क्षार गुज से नार देती है और इस प्रकार स्वास्प्य को ठीक रखने में वडी उपकारी होती है। इन दृष्टियो से दिचार करने पर हन इस निरचय पर पहुँचते हैं कि गाक तरकारियों से वड कर दूनरा भोजन ही नहीं हो सकता। एक दात इनमें और है। सूर्य की किरफो में नमें बदन रहने से हमें अल्डावायलेड किरणें प्राप्त होनी है और उनमा पर्नुत न्माव हमारे बाह्य गरीर पर पडता है। ये विरुपें प्रातः और माय नान की घूप में किरोपकर पाई जाती है। ये ही किरणे हमारे रक्त को देव प्रदान करती है और घानो को हरीतिना । को लोग मोटे ज्यड़े लादे रहते हैं वे इस लाभ से विचत रह जाते है और इसीलिए उनका शरीर पीना पढ़ जाता है। नाक तरकारियाँ घ्प ने बटती और उसीने सपना जी-त-तत्व प्रह्म ६ रती है। सूर्य नी जिस्में छन छन कर उनमे एजन होती है। उननी खाकर हम अपने गरीर में मूर्य भी दिरपे ले लाते है। इस प्रकार नाक तरकारियों का जारचर्यकनक प्रभाव हमारी प्रान्तरिक प्रपाली पर पडता है । पही नारण है कि प्राचीन वात के ऋषि-मुनि काराहार और प्याहार ब्रुके दीर्नेजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। प्रोप में भी उन निडालो का प्रचार हो रहा है। जुरिच के प्रमिद्ध डाक्टर दर्चरदेनर इसी सिद्ध न

बरावर इम बात का ध्यान रमना नाडिए कि भोजन रााद के निए नहीं करना नाहिए उसका मुन्य उद्देश होना नाहिए नीरोग श्रीर पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमें मानितक श्रीर पारीतिक स्पास्था बना रहें, यीवन स्थायी हो जाय, गोन्दर्य-विनास न हो श्रीर बात, पित श्रीर कि सम श्रनुपात में धरीर में रहें। बात, पित श्रीर कि की विषमना शारीरिक सीन्दर्य श्रीर स्वास्थ्य तो नष्ट करती ही है कोषों के लनीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमें श्रीणधारक शक्ति नष्ट हो जाती है श्रीर मनुष्य मृत्यु को श्राप्त होता है।

हमारे जीवन ग्रीर स्वास्थ्य का मुख्य हेतु गुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी श्रवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह ग्रग प्रत्यन मे दीउता रहे ग्रीर उसमे प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे । उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते हैं। उमका जल इसी लिए नहीं सडता कि उसमें गति होती रहती है-लहरे चला करती हैं ग्रीर उसमें काफी मात्रा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणो की स्रायस्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाते नमक हमें दूब, फल श्रीर शाक तरकारियों से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक श्रपना खास स्थान है श्रीर वे रक्त को साफ करने ग्रीर शरीर मे य्राव<sup>३यक</sup> लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत है। हम तो यह कहते है कि भोजन में शाक तरकारियो का उपयोग श्रौर श्रावश्यकता दूध की श्रपेक्षा श्रयिक है। विना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता । इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूव ते भी उत्तम भोजन हैं। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की भ्रपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए ग्रन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्थान सर्वोत्तम

व्हरता है। इनमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते है। मक्तन में विटा-निन ए पाया जाता है इनलिए वह नेय-ज्योति-वर्दक होना है, किन्तु यह विटानिन मक्लन ने तिएना पालक में पाया जाता है। पालक में विटानिन मी प्राय मभी पत्नो चौर नाको की सरेक्षा प्रविक होता है। चूना ष्मिकोरस, गन्यन, सोटियम प्रादि यन से अधिक इन गाक तरकारियो में पाये जाते है। बाल तरलारी पविक साने वाली को कका की बीमारी तन्त्रीण नहीं देती क्योंकि इनने पाये जाने वाले नम, डउल ब्रादि पचते नहीं और प्रांतों में मन को चिपकने नहीं देते, उन्हें बाहर निकलने में सहारा देते हैं। अब साने के बारण रत्न में अम्तता प्रविक व्या जाती है। यह यन्तवा स्वास्प्यनागक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इस अस्तना नो बान तरनारियां ग्रपने क्षार गुण से मार देती है और इम प्रकार स्वास्थ्य नो ठीक रखने मे बड़ी उपकारी होती है। इन दृष्टियों से दिचार वरने पर हम इस निरचय पर पहुँचते हैं कि जाक तरकारियों से वड कर दूसरा भोजन ही नहीं हो सक्ता। एक बात इनमें और है। मूर्य की किरणों में नमें बदन रहने से हमें प्रल्डाबायलेट किरणें प्राप्त होती है और उनजा रन्भुत प्रभाव हमारे वाह्य गरीर पर पडता है। ये किरमे प्रातः ग्रीर नाम नान की धूप में विरोपकर पाई जाती है। ये ही जिस्में हमारे रक्त की देज प्रवान करती है और घासो को हरीतिमा । जो लोग मोटे पपड़े लादे रहते हैं वे इस लाभ में बंचित रह जाते हैं और इसीतिए उनका गरीर पीना पड जाता है। नाक तरवारियाँ धूप ने दटती और उमीने अपना जीपन-तत्व पहण बक्ती है। सूर्व की जिस्से छन छन कर उनमे एकत होती है। जनको साकर हम अपने गरीर में मूर्य की किरणे ले जाते हैं। इस प्रकार नाक तरकारियों का मान्चर्यक्रमक प्रभाव हमारी सान्तरिक प्रपाली पर पटता है। यही कारण है कि प्राचीन वाल के ऋदि-मृति काकाहार और फकाहार करके दीर्घजीवन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन निडालो न प्रचार हो रहा है। जूरिच के प्रतिद्व डाक्टर वर्चरवेनर इसी निद्वान्त

बरावर इम नान का प्यान रमना नाहिए हि भोता स्वाद के निए नहीं करना चाहिए उसका मुग्य उद्देश होना नाहिए नीरोम पौर पुष्ट केषों का तैयार करना, जिसमें मानिक सार आरोहिक स्वास्त का रहे, यौवन स्थायी हो जाय, गौन्दर्य-निनाम न हा सीर जात, पिन सीर कि सम धनुपात में भरीर में रहें। बान, पित सीर कफ की विषमती सारिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य तो नष्ट करनी ही कोपों के ननीनेपन को भी नष्ट करती है जिसमें प्राणात्मक शक्ति नष्ट हो जानी है और मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन श्रीर स्वास्थ्य का मुख्य हेतु श्रु रवत है। हमारा रक्ष उसी श्रवस्था मे शुद्ध रह सकता है जब वह श्रग प्रत्यग मे दीडता रहे और उसमें प्रचुर परिमाण में नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र में देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सडता कि उसमें गति होती रहती है—तहरे चला करती है ग्रीर उसमें काफी भावा मे नमक मौजूद है। हमारे शरीर को सनिज लवणो की श्रावश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा होता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शुद्ध करने वाले नमक हमें दूध, फल ग्रीर शाक तरकारियो से प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियो का भोजन में एक श्रपना सास स्थान है श्रीर वे रक्त को साफ करने श्रीर दारीर मे स्रावश्य<sup>क</sup> लवण पहुँचाने के मुरय स्रोत है। हम तो यह कहते है कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग और भ्रावश्यकता दूध की भ्रपेक्षा श्रधिक है। विना शाक तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक तरह से पाचन नहीं होता । इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध से भी उत्तम भोजन है। शाक-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन ग्रन्न के प्रोटीन की ग्रपेक्षा उत्तम प्रकार का होता है इसलिए अन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसलिए इसका प्रयोग दूध के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-भाजियो का स्यान सर्वोत्तम

व्हरता है। इनमें दिटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते है। मक्खन में विटा-निन ए पापा जाना है इनलिए वह नेत्र-ज्योति-वर्डक होता है, किन्तु यह विटामिन मञ्जन ने तिगुना पालज में पाया जाता है। पालक में विटामिन मी प्राण सभी मलो और नाको की चपेका चिवक होता है। चूना, पामफोरस, गन्यक, मोडियम आदि अन्न ने पविक इन गांक तरकारियों ने पाये जाने है। सारा तरवारी प्रधित छाने वालो लो बळा की बीमारी तन्त्रीफ नहीं देती क्योंकि उनमें पाये जाने वाले नम, उठन आदि पचते नहीं और जीतों में मल को विषक्ते नहीं देते, उन्हें वाहर निकलने में सहारा देते हैं । अन्न खाने टे लारण रत्न में अम्लता प्रविक आ जाती है । यह पन्नता स्वास्यनागक और रोग उत्पन्न करने वाली होती है। इन अम्बता को गाक तरकारियाँ चपने क्षार गुण से मार देती है प्रौर इस प्रकार स्वास्प्य को ठीक रखने ने दड़ी उपकारी होती है। इन दृष्टियों से दिचार करने पर हम इस निज्यय पर पहुँचने हैं कि शाक तरकारियों से वड कर दूसरा भोजन ही नही हो सकता। एक बात इनमें और है। मूर्व की किरफो में नंगे बदन रहने से हमे अल्ड्रावायलेट क्रिस्पें प्राप्त होती है गीर उनदा घर्नुत प्रभाव हमारे दाह्य गरीर पर पड़ता है। ये दिरपे प्रातः और नाय नाल नी पूप में विरोपजर पाई जाती है। ये ही विरणे हमारे रक्त को तेज प्रदान करती है और घानों को हरीतिना । जो लोग नोडे ज्यड़े लादे रहते हैं वे इस लाम से विचन रह जाते हैं और इसीतिए उनका गरीर पीना पढ जाता है। सान तरवारिया बूप से बटती चौर उनीसे सपना जीयन-तत्व गहरा करती है। मूर्य की जिसमें दन दन कर उनमे एकत्र होती है। जनने साकर हम अपने गरीर में मूर्य की निर्णे से जाने हैं। इस प्रकार साज र स्वारियों का पान्चर्यजनक प्रभाव हमारी प्रान्तरिक प्रपाती पर पट्ता है। पहीं नारप है कि प्राचीन जाल के ऋषि-मुनि जानाहार और ज्याहार करके दीर्घकीदन और स्वास्थ्य प्राप्त करते थे। यूरोप में भी इन मिडान्तो ना प्रचार हो रहा है। ज़रिच के प्रसिद्ध डाक्टर दर्चरवेनर इसी सिद्धान

बरावर इस वान का घ्यान रगना चाहिए कि भोजन स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए उसका मुख्य उद्देश्य होना चाहिए नीरोग ग्रीर पुष्ट कोषों का तैयार करना, जिसमे मानसिक ग्रीर शारीरिक स्वास्थ्य बना रहें, यौवन स्थायी हो जाय, सौन्दर्य-विनाय न हो ग्रीर वान, पित्त ग्रीर कफ सम ग्रनुपात में भरीर में रहे। बान, पित ग्रीर कफ की विषमता शारीरिक सौन्दर्य ग्रीर स्वास्थ्य तो नष्ट नग्नी ही है कोषों के लचीलेपन को भी नष्ट करती है जिसमे प्राणधारक शिन्त नष्ट हो जानी है ग्रीर मनुष्य मृत्यु को प्राप्त होता है।

हमारे जीवन ग्रीर स्वास्थ्य का मुख्य हेनु शुद्ध रक्त है। हमारा रक्त उसी ग्रवस्था में शुद्ध रह सकता है जब वह ग्रग प्रत्यग में दौडता रहे ग्रीर उसमें प्रचुर परिमाण मे नमक विद्यमान रहे। उसका उदाहरण हम इस पृथ्वी पर समुद्र मे देख सकते हैं। उसका जल इसी लिए नहीं सडता कि उसमें गति होती रहनी है-लहरे चला करती है ग्रीर उसमे काफी मात्रा में नमक मौजूद हैं। हमारे शरीर को यनिज लवणो की ग्रावश्यकता रहती है। नमक की कमी होने पर ही रक्त गन्दा टोता है, उसकी सचरण शक्ति मारी जाती है। रक्त को शृद्ध करने वाले नमक हमे द्य, फल ग्रीर शाक तरकारियों में प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियों का भोजन में एक श्रपना साम स्थान है ग्रीर वे रक्त को साफ करने ग्रीर शरीर में ग्रा<sup>प्रसक</sup> नवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। हम तो यह कहते है कि भोजन मे शाक तरकारियो का उपयोग श्रीर ग्रावश्यकता दूव की ग्रपेक्षा ग्रधिक है। विना शाक तरकारियो की महायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक त<sup>रह ने</sup> पाचन नहीं होता । इसलिए ये शाक तरकारियाँ दूध मे भी उत्तम भोजन है। बाय-भाजी में पाया जाने वाला प्रोटीन श्रन्न के प्रोटीन की श्र<sup>पेक्षा</sup> उत्तम प्रकार का होता है इसलिए यन्न के प्रोटीन की न्यूनता को पूर्ण कर देता है इसिलए इसका प्रयोग दूव के समान ही गुणकारी है। विटामिन की दृष्टि में विचार किया जाय तो भी शाक-माजियों का स्थान सर्वोत्तम

के प्रतिपादक है। स्पिटजरलेड के तामिम के प्रमित्र उपत्टर रोलियर इमी सिद्धान्त का श्रवलम्बन करके श्रपना म्याम्थ्य-गृह नाता रहें है। डाक्टर रोलियर अस्यक्षय (Bone T'B) का उलाज याम तौर ने करते हैं। लासिम का स्वाम्थ्य-गृह दुनिया के प्रमिद्ध स्पास्थ्य-गृहों में से हैं और वहाँ ससार के नभी भाग से लोग स्वाम्थ्य-नाभ के लिए जाते हैं।

सूर्यं की किरणो का ब्रान्तरिक प्रणानी पर पूरा ब्रमर पड़ने के लिए शाक तरकारियाँ यथासम्भव कच्ची ही गानी चाहिए। पान देने से यह तत्व बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। मूली, सोया, मेथी, गाजर, प्याज ब्रादि कच्चा ही साने का रिवाज भारतवर्ष में वर्तमान है। सलाद ग्रादि ब्रग्नेजी शाक भी साने का रिवाज वटाया जाना चाहिए।

प्राचीन काल से लेकर ब्राज तक के प्राय सभी वैज्ञानिकों ने दूध की तारीफ की है। दूध में इतने गुण कहाँ से आते है ? गाय घास-पात साती है श्रीर उनमे विद्यमान लवणो श्रीर विटामिनो को ही वह श्रपने दूध हारा हमको प्रदान करती है। जो गाय ग्रन्न ग्रीर सरी-चुनी पर ही रहती है ग्रीर घास पाने को नही पाती उसका दुध उतना गुणकारक नही होता। भ्रमेरिका के एक लेखक ने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया है कि जो लोग मासाहार करते हैं वे भी प्रकारान्तर से शाक पर ही जीते हैं, क्योंकि जिन जीवो का मास खाया जाता है वे घास-पात पर ही जीवन निर्वाह करते है श्रीर उनके मास का पौष्टिक ग्रश शाक तरकारी के उपयोगी श्रशो का वना रहता है। वस्तृत श्रन्न श्रीर मास प्रादि खाते रहने पर भी हम स्वस्य नही रह सकते यदि हमे शाक तरकारियाँ ग्रीर फल न मिले। कुछ डाक्टरो का विचार है कि फलो के वरावर पोपक तत्व शाक तरकारियों में नहीं रहता परन्तू रक्त साफ करने वाले सभी रानिज तत्व उसमे पर्याप्त मात्रा मे रहते है। केवल हरी तरकारियों से पोपण नहीं हो सकता यह सही है किन्तु कन्द शाक जैसे आलु, शकरकद आदि और हरी तरकारियाँ और दूध तीनो मिलकर पूर्ण रूप से शरीर का पोपण कर सकते है।

ऐसा है जो गठिया वालो को मुक्साम कर सकता है, वह है ऐक्जेलिक ऐसिड ।

- (=) तरकारियों के दिलकों को न फेंग जाय । मूली, रालगन, गोभी जादि के पत्ते भी वर्ड काम के हैं। इनकों न फेक्यिं। इनकों उदाल कर उनका रस पीना चाहिए। इससे खनिज लवणों की प्राप्ति होगी। हिन्दुस्तानी लोग इन चीजों की कदर नहीं करते। परन्तु प्रकृति की दृष्टि में कोई चीज बुरी नहीं हैं। लाभ उठाने के लिए हम में इच्छा होनी चाहिए।
- (६) प्रवसर लोग त्रालू को ही तरकारी पसन्द करते हैं। उनको यह समक्त लेना चाटिए कि सस्ती तरकारियों में भी काणी गृण मौजूद है। उनमें विटामिनों और लवणों की खान भरी है जिससे हमारा स्वास्थ्य बटता है। फलदार तरकारियों और पत्ते वाले याक के उचित इन्तेमाल करने से खून साफ होता है, पेट साफ रहता है, रोगिनवारक शक्ति बटती है; साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बटता है। दच्चों को भी तरकारियों का प्रयोग कराना चाहिए। जो बच्चे तरकारियों न खा सबने लायक हो उन्हें तरकारियों का रस दिया जा सकता है। सौकी फासफोरस की खानि है। पातक लौह का भण्डार है। मूली और पातगोंभी सलकर से भरी पड़ी है। परवल निदोय नामक है।
- (१०) पाव भर कन्ची तरकारी ग्रीर श्रायसेर दूप प्रति दिन लेते रहते से सरीर में प्राकृतिक लवणों की वभी नहीं रहेगी। जो लोग महेंगे होने के कारण फ्लों को नहीं रा सकते उनकों जी सोल कर मध्यी तरवारियाँ सानी चाहिए।

#### शाक पकाने की विधि

(११) जिन तरणारियों को उदाल कर जाना हो उनको दाजार ने या जेत में लाकर कूँय अच्छी तरह घो डानिये। यदि पत्ते दाना बाक हो तो उसके सड़े गले पत्ते भी रुला कर डानिए फिर उनको सूब बारीक श्रधिक माता में न साई जायें। श्रधिक शाक खाने से वायु पैदा होता है। कई तरह की भाजियाँ रहने से श्रादमी कुछ ज्यादा सा जाता है श्रीर श्रजीणें होने का डर रहता है। शाक तरकारियों में जहाँ तक सम्भव हो मताला न डाला जाय श्रीर उन्हें तेज श्रांच पर न पकाया जाय। विना डिंगे पकाने से उनका विटामिन नष्ट हो जाता है। श्रगर पकाने के बाद शाक तरकारी में कुछ पानी वच जाय तो उसे फेकना न चाहिए। उसे दाल में डाल देना चाहिए या घीमी ग्रांच पर सुसा लेना चाहिए।

(४) कोमल तथा मुलायम पत्तियाँ कडी और पुरानी पत्तियों से प्रियिक लाभदायक होती है। शाक खरीदते समय इसका घ्यान रखा जाय। साथ ही पतले दल वाली पत्तियाँ मोटे दल की पत्तियों से प्रधिक गुणकारी है। वितया प्रालू का प्रोटीन वडे ग्रालू की ग्रपेक्षा उत्तम होता है। पहाडी श्रालू (सिमला प्रालू) देशी प्राल् से ग्रच्छे होते हैं।

(५) हरी पत्तियों में विटामिन ए श्रिधिक होता है। सफेद पत्तियों की श्रपेक्षा हरी पत्तियों वाले शाक श्रिधक इस्तेमाल करना चाहिए।

- (६) पत्ते वाले शाक उपयोगी होते हैं यह सोच कर सभी तरह के पत्ते वाले शाक विना समभे वूभे न साना चाहिए। पत्तो में रोग के कीटाणु होते हैं। इसिनए वड़ी सावधानी से इनका इस्तेमाल करना चाहिए। श्रायुर्वेद में साधारणतया पत्ते वाले शाक को श्रच्छा नहीं समभा जाता। चौराई, पालकी, वथुश्रा ये ही उत्तम शाक हैं इमीकी तारीफ भी सब लोगों ने की है।
- (७) यदि पत्ते वाले शाक कच्चा साना हो तो उसे प्रच्छी तरह धो लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जत में घोया जाय। ५ मिनट तक आग पर वटा कर गरम कर तेने से शाक के सभी कीटाणु मर जाते हैं और उनवा कोई तत्व भी नष्ट गरी होता। यदि वच्चों को शाक का रस देना हो तो अवस्य उसे गरम कर के रस निकासना साहिए। पने वाले शाक अधिक साने से वायु जुितत होता है। पातक में भी एक तत्व

ऐंका हैं जो गठिया वालों जो नुकमान कर मकता है वह है ऐक्खेलिक ऐसिट।

- (=) तरकारियों के दिनकों को न फंका जाय। मूनी राजरम गोभी जादि के पत्ते भी बढ़े वाम के हैं। इसकों न फंकिये। इसकों उदान कर इतना रम पीना चाहिए। इसके खितक मदयों की प्राप्ति होगी। हिन्दुम्तानी लोग इस चीजों की कदर नहीं करने। परस्तु प्रकृति की दृष्टि में कोई चीज व्ही नहीं हैं। लाभ उठाने के लिए हम में इच्छा होनी चाहिए।
- (६) प्रवस्तर लोग बालू की ही नग्दारी पमन्द करने हैं। उनकों पह नगम लेना चाहिए कि सन्ती तरकारियों में भी वाफी ग्य मौजूद हैं। उनमें विद्यामिनों और तब्यों की खान भरी हैं जिसने हमारा म्वास्प्य बदना है। ज्यार तरकारियों और पत्ते वाले शाक के उचित ब्लेग्माल करने में खून साफ होना है पेड माज रहता है, रोगिनिवारक शास्त्र बदनी है, माय ही बारीरिक मौन्दर्य भी बदना है। बच्चों को भी तरवारियों का प्रयोग कराना चाहिए। जो बच्चे तरकारियों म खा मकने लायक हो उन्हें तरकारियों का एक दिया जा मकना है। लीनी फामजोरम की खानि हैं। पातक लीह या मन्दर है। मूली और पात गोभी सलकर से भरी पड़ी हैं। परवल प्रिदोय नामक है।
- (१०) पाव भर बच्ची नरमानी झौर झावनेर हूद प्रति दिन होने ग्री है गरीर में प्राइतिय सब्यों की यमी नहीं ग्हेंगी। को सोड महीं होते के बारण जाने की नहीं का म्याने इनको की लोक बाद मस्ती नरमारियाँ खानी चाहिए।

### शास पकाने की विवि

(११) जिन तर कियों को उनान कर साम हो उनकी बाजा के या छैन में लायर पूज ककी नक्त को जन्मि । क्षत्र पने यान कान हो तो उसने मुद्दे पने भी कान कर कहिए किन उसनी क्षत्र बार्गर (४) पोमा एक स्वरंत करते हैं। क्या पिया में में प्रमित्त लाभभाषत रागा है। इस स्वरंत करते करते का आगरमा जाय में साथ ही पत्ती देश बात पाता पिता कर करते हैं। बातिया श्राल् का श्राणि बढ़ सार के पता है। पहाडी श्राल् (सिमला श्राल्) देशी श्राल् सुन्द्र हैं। ।

(५) हरी पनिया म जिटामिन ए प्रजिस्त होता र । सपेद पत्तियो की ग्रपेक्षा हरी पनियो बाले शाफ प्रजिक हस्तमान करना चाहिए।

- (६) पत्ते वाले याक उपयोगी होते है यह मान उर मभी तरह के पत्ते वाले शाक विना समभे व्भे न साना चाहिए। पना म राग के कीटाणु होते है। इसलिए बडी सावधानी से उनका उस्तेमान करना चाहिए। प्रायुर्वेद मे माधारणतया पत्ते वाले शाक को गच्छा नहीं ममभा जाता। चौराई, पालकी, वथुग्रा ये ही उत्तम शाक है उसीकी तारीफ भी सब लोगों ने की है।
- (७) यदि पत्ते वाले शाक कच्चा घाना हो तो उसे अच्छी तरह घो लेना चाहिए। अधिक अच्छा तो यह होगा कि उसे गरम जल मे घोया जाय। ५ मिनट तक आग पर चढा कर गरम कर रोने से शाक के सभी कीटाणु मर जाते हैं और उसका कोई तत्व भी नष्ट नहीं होता। यदि बच्चों को शाक का रस देना हो तो अवश्य उसे गरम कर के रस निकालना चाहिए। पत्ते वाले शाक अधिक खाने से वायु कुपित होता है। पालक मे भी एक तत्व

त्तरमुन और हीग वातनागक है इनका बघार देने से गाक तरकारियों का वातकारक दोप नष्ट होना है और स्वाद भी कुछ अच्छा आ जाता है।

यदि यान तरनारियों को लाभ के लिए खाना हो तो उन्हें वैसे ही धीमी आंच पर टन कर उदाल लेना चाहिए। जब ने मुलायम हो जायें और उनका पानी सूख जाय पर ने जलने न पाने तभी उतार लिया जाय और अन्दाज में नमक और लान मिर्च ऊपर में मिला लिया जाय अयदा केवल नमक टालकर खाया जाय।

कतर उतिए। फन्यार तरकारियों का दिनका न उतारा जाय तो प्रच्या है। उन्हें चारू में अपर अगर पुरन उत्तना नाहिए। कर्य दाकों में अपर छीन उत्तनी नाहिए, पानू को दीनने में उसका पीटिक तद्य नाट हो जाता है। प्रानू उवान कर उसका दिनका प्रतग किया जा सकता है। जिन तरकारियों के जिनके कर्य होने हैं ग्रीर उत्तानने पर भी मुनायम नहीं होते जैसे कटहल, उन्हें जसर प्रनग कर देना नाहिए।

वटलोई में तेल या घी गरम करके उसमें पनफोरन (लाल मिर्च, सींफ, मेंगरैल, मेयी श्रीर जीरा) का या किनी एक चीज का बयार उालकर कररी हुई तरकारियों को छीक लेना चाहिए। तरकारियों को तेल या घी में जला न डालना चाहिए बल्कि दस पाँन दफे इघर उघर उलट पुलट कर अन्दाज का नमक और मसाला डालकर टक देना चाहिए। अधिक गरम मसाला नुक-सान करता है। बीमार श्रादमी को तो मसाला हरिगज न खाना चाहिए। हल्दी, घनिया, जीरा, जरा सी लाल मिर्च डालना काफी होना है। मिर्च में कीटाणुनाशक शिन्त होती हैं उसे थोडी मात्रा में खाना चाहिए। कालरें के दिनों में थोडा मिर्चा यदि पेट में जाता रहें तो बहुत कुछ रक्षा हो सकती है। अधिक मसाला डालने और खूब भूनने से तरकारियों का स्वाद निश्चय अच्छा हो जाता है पर वे लाभदायक नहीं रह जाती, उनका गुण नप्ट हो जाता है। कुछ गुण तो आग पर पकाने से नप्ट हो जाता है श्रीर रहा सहा गुण मसाला नप्ट कर डालता है।

पकाते समय चूल्हे मे आँच कम रखनी चाहिए और ढक कर पकाना चाहिए। जब तरकारी पक जाय तो उतार कर टके हुए रसना चाहिए।

पत्ते वाले शाक वघार देकर भी वनाये जाते हैं और विना वघार के भी । इसमें पानी नहीं डालना चाहिए। चाहे जिस तरह तरकारियाँ और शाक वनाये जायँ हमेशा इस वात का ध्यान रखना चाहिए कि उनका गुण नष्ट न हो। यदि उनका विटामिन निकल गया, उनका नमक निकल गया तो उन्हें साइये तो और न साइये तो दोनो वसावर हैं।

इस प्रकार अपने को स्वस्य समम्मने दाले लोगों की मल्या थोडी नहीं 1 अमेरिका के डाक्टर टर्नर ने नव-व्यवच्छेद द्वारा लोगों के मलागय की निक करके मिछ कर दिया है कि ऐसे लोगों का मलागय मल से टसाटक का रहता है। मल भरे रहने के कारण उनका मलागय मूज जाता है। कि के टीच में पत्ता का राक्ता कह जाता है जिसमें प्रति दिन मल-विसर्जन भेता रहता है। वह जमा हुआ मल ही सारे रोगों की जड होता है। मला-प्राप्त में ४-४ इच तक लम्बे कीटे पैदा हो जाते है।

र्श्नातों में मल जमा रहने में ब्या हानि होती है ? आंतो नी पतली ींगत ने रस सिर वर रक्त में मिलता रहता है। ग्रीर रक्त को विदेता ंगाना रहना है। इसका दुष्परियास मिन्या पर पड़ना है। स्वभाव चिट-नदा हो जाता है, मक्कीपन आ जाना है। नौट्टम्बिन बलह होने लगना । किसी की बात दर्बान्त करने की किक्त नहीं रह जाती। बिगडते ाउते दशा वहाँ तब पहुँच जाती है कि बुद्ध लोग बभी वभी पान्म-हत्या वर बानते है। ब्रनेव तरह के गारीरिक रोग भी उत्पन्न हो जाते है। ऐंने भणनन रोग से छुटनारा पाने के लिए प्रत्येत व्यन्ति को प्रयन ग चाहिए। इम्न लाने वाले बुछ चूर्व प्रादि है जिनसे पोठा बहुत लाभ ाता है हिन्तु व्याधि बड ने नहीं बादी। व्याधि भी नहली चिहिन्सा हु है कि मनागुप में उमे मन को निवास दिया जाय। यह राम दिना ंबट उपन्यित हिये श्रीयवियाँ नहीं बर सबती । सब को स्रव जानने ने निर् गरम जल ना रिनमा ग्रन्थन नामपानी होता। भी एक दिन में बुद्ध नहीं बार सबता। लाजा पादरपबनानुसार किन या बुद्ध बम उपवा प्रदिष्ट दिनों त्या नेते रहने हे रात तियात मत निज्य लाने पर रून साम हो लागा, मन्दिप्प में दायत र्भानों ने दल पर जाया। धीरे धीरे मर-विसर्जन या याम रीति से हो प्रीन दीप्त हो जायनी और मोहन पचने लगे 🐅 ज्ञापस न ग्रहेण ।

# अध्याय २

## विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक तर

# वद्धकोष्ठ (कब्ज ) श्रौर शाक .

बह्नेप्टिता एक सर्वव्यापक रोग है। प्र पडितयाँ उसी को सब रोगो का मूल कारण पडित का मत-भेद नहीं है। श्रायुर्वेद बद्धकोप एक तक्षण मानता है, इसे कोई स्वतन्त्र र म रहने वाला वायु जब विकृत होता है ग्रीर नहीं करता तभी बच्ज होता है। उस वाय बच्ज नहीं रह सदता। कोस्टम्य ग्राय उतित व्यायाम के ग्रभाव के तरण ।

श्राता में मन रहते ता ता जहीं हा सकती है तिन्तु जा साथ में स्था तिनता तह तीप भाग है जा है हा ता रहा है कि एक है जा है है ता ता रहा है कि एक है के हैं का का हिल्ला है कि एक है कि है हा कि एक हिल्ला के कि कि है कि है

रत प्रवार अपने को स्वत्य सनमने वाले लोगो की सरवा पोडी नही हैं। अमेरिका के डाउटर टर्नर ने शब-व्यवच्छेद हारा लोगों के मलाजय की जान करके मिट पर दिया है कि ऐसे लोगों का मलाराय मल से टसाइन भरा रहता है। मल भरे रतने के कारण उनना मलायय स्व जाना है। मल के दीन में पतला गा राम्ता रह जाता है जिसमें पति दिन सल-दिसर्जन होता रहता है। वह एमा हुआ मल ही सारे रोगों की जड होता है। मला-राय में ४-४ इच तक लम्बे कीडे पैदा ही जाते है।

र्यांतों में मल जमा रहने ने क्या हानि होती है ? आंतो की पतली दीवाल से रन भिर कर रक्त में मिलता रहता है। भीर रक्त की विपैला वनाता रहना है। इसका दुप्तरिणाम मस्तिप्क पर पडता है। स्वभाव चिड-विड़ा हो जाता है, भक्कीपन आ जाता है। कौट्टम्बिक पलह होने लगता है। किनी की दात दर्दारन बारने की मस्ति नहीं रह जाती। दिगडते विगड़ते दता यहाँ तक पहुँच पाती है कि बूद लोग कभी वभी चात्म-हत्या तक कर डावते हैं। सनेक तरह के मारीरिक रोग भी उलम हो जाते हैं।

ऐसे भयानक रोग से घुटकारा पाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। दम्न लाने दाले पुद पूर्व द्वादि है जिनमे योडा बहुन लाभ हो जाता है किनु व्याधि जड मे नही जाती। व्याधि की समली चिकित्सा तो यह है कि मलागय में जमें मल को नियाल दिया जाय। यह याम दिना प्राप-तन्द्र उपस्पित दिये ग्रीपिधर्म नहीं वर सकती। नल को खरच चर निकासने के लिए गरम जल वा एनिमा घत्यन्त सामगारी होगा। एनिमा भी एक दिन में कुछ नहीं दर सकता। लगातार कानस्पनतानुसार १०-१२ दिन या कुछ नम सपना सधित दिनो नक नेते रहने ने मल निजन सन्ता है। मल निजन जाने पर रक्त साम हो जायगा मिलाएक मे ताबत सा जायनी, आंतो में दल हा जामना। धीरे घीरे मल-विसर्वन पा नाम स्वाभाविक रीति से होने लगेगा । सनि दीप्त हो जायगी सौर भोजन ठीन तरह से पचने लगेगा। फिर कब्ज पास न हादेगा।

## अध्याय २

# विविध अवस्थाओं के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

## बद्वकोष्ठ (कब्ज ) स्त्रोर शाक तरकारियाँ

बहुनोष्ट्रता एक स्व प्राप्त राग है। समार की सभी चिकित्या-पहितायाँ उसी का सन रागा का मन कारण महनती है। इसमें किसी पहितास मन-भर नटा है। सामबद बढ़काएठ का सामु के बिकृत होने का एक प्रदेश मानका है उस काइ स्वाप्त राग निर्माण मानता। पत्ताव्य म रहन बाजा सामु जब बिकृत होता है और एक विमर्ज का कार्य ठीक ठीक नटी करना तभी क्वज होता है। उस सबूका बिकृत न होन दिया जाय थी काल नटी रह सकता। कार्यस्य अस्प तरह तरह के बिकृत भोजने और इक्ति व्यायाम के समार के कारण सुगित होता है।

को यदि भोजन न करके देवल तरकारियाँ और प्रन खाये जायेँ और दूध पी लिया जाय तो अच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहे वे हलका साना साय और नाक तरकारियाँ अधिक कर दे नया भात रोटी कम।

क्टन को साधारण रोग न समभना चाहिए, यह मनुष्य का मबने बड़ा रातृ हैं। डाक्टरों ने पना लगाया है कि जिस देश के लोग मास अधिक खाते हैं ग्रीर क्टन के रोगी हैं वहां के लोगों में पेट के अन्दर फोड़े वहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोड़े चहुत योड़े लोगों को होते हैं इसका कारण यही हैं कि यहाँ गोरत कम लोग खाते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती हैं। वस्तुत भारियों में बहुत मा श्रीपिधयों का मा गुण रहता हैं। उसी गुण के कारण वे शरीर को मुन्दर और स्वस्य बनाती हैं। पेट साफ करती हैं ग्रीर खून को साफ करती तथा नया रक्त उत्पन्न करती हैं। शरीर को हरा भरा बनाती हैं। मन प्रसन्न रखती हैं ग्रीर मन्तिष्क को बल देती ग्रीर स्वस्य बनाती हैं।

मठे का प्रयोग ज्वा दूर करने में वडा प्रभावधाली होना है। भोजन के बाद थोडा मठा अबन्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पटना चाहिए।

### गर्भिणी रित्रयों का भोजन श्रीर शाक तरकारियाँ

गर्भावस्या में स्त्रियों के खान पान ना ययोचिन ध्यान और प्रवन्य होना चाहिए। इस श्रवस्था में स्त्रियों खास तौर ने दुवेल हो जाती है। बहुतों को तो रक्ताल्पता जैनी व्याधि घर दवाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड जाता है। यदि इस श्रवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के खराब हो जाने के कारण प्रमव कान में बहुन क्ष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, मब विटामिन उचित मात्रा में

<sup>े</sup> यह पुस्तक महेन्द्र-रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद ने मिलती ायन संस्करण ॥

भोजन-मुचार कुछ हद तक इस रोग का दूर करन म सहायक होता है। भोजन-मुचार के साथ साथ एतिमा का प्रयोग करना दिल्ला नाभदायक होता है। मैदा की बनी चीज, लड्ड पड़ी, गोठन, अण्ड सहायक नहीं हो सक्ने उलटे रोग बटाने में मदद करन है। उनका तत्काल पित्याग करके सात्विक चीजों का इस्तेमाल बटाना चाहिए। बाक नरकारियों का प्रयोक उस्तेमाल अमृत के समान लाभदायक होता है। फुजले बाली बाक नरकारियों कब्ज को खास तरह से दूर करती है। आल्, बड़ा, अर्ग्ड पक्त केला कब्ज को खास तरह से दूर करती है। आल्, बड़ा, अर्ग्ड पक्त केला कब्ज को खास तरह से कब्ज दूर करने वाले बाक है। परवल, भिण्डी, लीकी, पपीता, खास तरह से कब्ज दूर करने वाले बाक है। परवल, भिण्डी, लीकी, पपीता, शलगम, मूली, प्याज ब्रादि कब्ज दूर करने में सहायक होते हैं। उरद की दाल और अरहर की दाल भी कब्ज बटाती है। आप अपने अनुभव से इस बात को जान सकते हैं कि कीन कीन सी बाक तरकारियाँ ब्रापको माफिक आ रही है। उन्हीं को खाइये शेप को छोड़ दीजिए।

नीचे लिखी तरकारियाँ कब्ज दूर करने मे उत्तम है श्रीर प्राय सभी फुजले वाली है। मूली, पालक, पातगोभी, गाजर, खीरा, ककडी, प्याज, टमाटर श्रादि। ये तरकारियाँ कच्ची साई जाती है।

पका कर रााई जाने वाली तरकारियो मे परवल, लौकी, नेनुत्रा, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक ग्रति उत्तम है। इनसे उतर कर भिण्डी, फूलगोभी, चुकदर, टिण्डा ग्रादि है। इनके वाद नम्बर ग्राता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हें कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियों की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्बन्ध में पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल ग्रादि ग्रीर ५० प्रतिशत शाक तरकारियों ग्रीर फलों का रहना चाहिए। जो लोग फल न लें सके वे उसके बदलें में कच्ची तरकारियों इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले वक्त के भोजन में कच्ची तरकारियों का सलाद ग्रीर कुछ हरी तरकारियाँ पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी ग्रादि खाना चाहिए। शाम

को यदि भोजन न करके केवल तरकारियाँ और फल खाये जायेँ और दूध पी लिया जाय तो घच्छा है। जो लोग भोजन करना चाहे वे हलका खाना खाय और गाक तरकारियाँ प्रधिक कर दे नथा भात रोटी कम।

कब्ब को सायारण रोग न समभना चाहिए, यह मनुष्य का सबसे वडा सानु है। डाक्टरों ने पता लगाया है कि जिस देश के लोग मास अधिक साते हैं और कब्ब के रोगी है वहां के लोगों में पेट के अन्दर फोडे वहुत होते हैं। भारत वर्ष में पेट में फोडे बहुत योडे लोगों को होते हैं इसका कारण यही है कि यहां गोरत कम लोग साते हैं, शाक तरकारियाँ अधिक खाई जाती है। वस्तुत भाजियों में वहुत मा श्रीपिधयों का सा गुण रहता है। उसी गुण के कारण वे सरीर को मुन्दर और स्वस्थ बनाती है। पेट साफ करती है शौर खून को साफ करती तथा नया रक्न उत्पन्न करती है। धरीर को हरा भरा बनाती है। मन प्रमन्न रसती है और मस्तिष्क को बल देती शौर स्वस्थ बनाती है।

मठे का प्रयोग कब्ज दूर करने में वडा प्रभावशाली होता है। भोजन के बाद थोडा मठा अवश्य पीना चाहिए। विशेष जानकारी के लिए हमारी पुस्तक 'मठा' उसके गुण तथा उपयोग' पटना चाहिए।

### गर्भिणी स्त्रियों का भोजन श्रीर शाक तरकारियाँ

गर्भावस्था में स्तियों के खान पान ना यथोचित ध्यान और प्रदन्ध होना चाहिए। इस अवस्था में स्त्रियों खास तौर से दुर्वल हो जाती है। बहुतों को तो रक्ताल्पता जैसी ध्याधि घर दवाती है इसी कारण उनका चेहरा पीला पड जाता है। यदि इस अवस्था में उत्तम भोजन न मिला तो स्वास्थ्य के खराब हो जाने के कारण प्रसव काल में बहुत पष्ट होता है। जिस भोजन में उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो, सब विटामिन उचित माता में

<sup>&#</sup>x27; यह पुस्तक महेन्द्र-रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद से मिलती है। मूल्य प्रथम संस्करण प्र

भाजन समार ने दूर रहा पर पर पा पर हरने में सहायक होता है।
भाजन सुमार ने साथ पाय पर महा प्रांग हरना किये साम नाम होता
है। सा नो जना कि जरर पर पार पर प्रांग स्पर, सहायक नहीं हो सहि

जाट राग जान म महहा ना पर जाता निर्माण परित्याग करके साहिक
चीजो ना उस्तमान जनर पर्याण। जात तरकारियों का अधिक इस्तेमाल
अमृत के समात नाभदापर पार है। फुजले जाली बाक तरकारियों कल्ला
का पास तरह ने दूर हार्थ। है। पान् जा, अर्थ, पान केला बल्ला को
बहाने वाली चीज है। उनहा रुर्याज न साना चाहिए। पालक, वयुमा,
सास तरह ने कल्ला दूर रूरन जाता भाक है। परवस, भिण्डी, लोकी, पपीता,
शलगम, म्ली, प्याज आदि राज दूर करने में सहायक होते हैं। उरद की
दाल और अरहर की दात भी रहण जहाती है। आप अपने अनुभव से
इस बात को जान सकते हैं हि की कीन मी शाक तरकारियों आपको माफिल
आ रही है। उन्हीं को साउप ना कोड दीजिए।

नीचे निखी तरकारिया बच्च द्र करने मे उत्तम है और प्राय सभी फुजले वाली है। मूली, पालक पानगोभी, गाजर, सीरा, ककडी, प्याज, टमाटर ग्रादि। ये तरकारियाँ कच्ची खाई जाती है।

पका कर खाई जाने वाली तरकारियों में परवल, लौकी, नेनुन्ना, तरोई, शलगम, सोया, मरसा, पालक ग्रति उत्तम है। इनसे उतर कर भिण्डी, फूलगोभी, चुकदर, टिण्डा ग्रादि है। इनके वाद नम्बर न्नाता है बोडा, मटर, सेम का। इन्हें कब्ज से बचने के लिए विशेष रूप से खाना चाहिए। भोजन में शाक तरकारियों की मात्रा काफी रहनी चाहिए। इसके सम्बन्ध में पहले भी लिखा जा चुका है। २० प्रतिशत चावल रोटी दाल ग्रादि ग्रौर द० प्रतिशत शाक तरकारियों ग्रौर फलों का रहना चाहिए। जो लोग फल न ले सके वे उसके बदले में कच्ची तरकारियों इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले वक्त के भोजन में कच्ची तरकारियों का सलाद ग्रौर कुछ हरी तरकारियों पकाई हुई खाकर फिर भात रोटी ग्रादि खाना चाहिए। शाम

पैदा होने के बाद २४ घटे तक माना के कानों में इव नहीं माना । इसमें जान पढ़ना है कि प्रहानि बाहती है कि बच्चे को उत्तरह होने ही कुछ भोजन न दिया जाय । प्रमवन्तीया में कर्य पाने के कारण बच्चा विधान बाहता है इसिल्ए उपिन यही है कि जरा सा प्रस्ती गहद बच्चे को बया दिया जाय भौर उसे विधान करने दिया जाय । यदि मा के दूब उत्तरने में दिवस्व हो तो प्रवस्य पीड़ा दूब उत्तरा ही जन मिनाकर गरम करके देना बाहिए । बच्चे का मर्वयेष्ठ भाहार दूब ही है। मा का दूब सर्वोत्तन होता है। यदि मा के दूब में पेड़ न भरें नो उपर का दूब दिया जाना बाहिए। यदि उत्तर का दूब देना हो तो गण का गुरू द्व मेंना बाहिए उनमें कुछ जन मिनाकर पन्न वाहिए जिर मनकर छान लेना बाहिए और जिनाना चाहिए। जब बच्चा दो दीन मान से उत्तर का हो जाय नो उनको पीड़ा जनों या गम या पानक प्रमुवा बमारी साम से उत्तर का हो जाय नो उनको पीड़ा जनों या गम या पानक प्रमुवा बमारी साम से उत्तर का हो जाय नो उनको पीड़ा जनों या गम या पानक प्रमुवा बमारी साम से उत्तर का सम जिनाना बाहिए।

विस प्रवार निवानिने और यनिक नपनो भी यादरवना वहे लोगे को पटनी है उसी प्रवार बच्चों के उदिन बटवार और स्वास्थ्य के लिए एनका मिनता सावरवन है। माना के इस मौर राय के हुए में से बीवें होती है किन्तु गांक तरकारियों के एम और पनो के एम के इसनेमान में इसारी माना बटाई का सकती है। दसावर और रावर पा एम भी बटा साभगवन है। बुद्ध लोगों का स्थान है कि दो निम मानि के दाद बच्चों को मन्तरे का एम देना चाहिए और ४वें महीने में गांक नाकारियों पा एम दिया जाना चाहिए। दसावन का एम प्रयोक दृष्टि में बहुत ही उपयोगी है। एक बान्दर साहद ने सपना जनुमक निवान ममय निया है जि बच्चों के भीवन में पानक का एस बटा देने से उनने पोपल में बटा नाम पहुँचना है। एक बुस्टरे उच्चर नियते हैं कि यह बच्चों के भोजन में गांकर या पानक का एस बदा दिया जाना है नो इस का चूना पूप सम्बी नरह पदना है। शांक का एस बढ़ी स्वायनों में निवानका चाहिए। एक को प्रवार रहे, खिनज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो वही उत्तम आहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा विना छना मोटा आटा, दूब, बिना छँटा चावल, दाल आदि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन और खिनज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेप्ट मात्रा के बिना नहीं हो सकती। बादाम, सुसे मेबे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

गर्भिणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। विटामिन एसे वच्चे का शरीर मुडील ग्रीर गठा हुग्रा वनता है, उसके नेत्र ग्रीर फेफटे मजबूत बनते हैं ग्रीर सकामक रोगो से मुकाबिला करने की शक्ति उसमे ब्राती है। विटामिन वी से वच्चे की पाचन शक्ति श्रच्छी रहती है। यदि दूध पिलाने वाली माता वदपरहेजी न करे तो जल्दी वच्चे को अपच आदि रोग नहीं होते। गर्भावस्था में जो स्तियाँ मिट्टी आदि श्रवाछनीय पदार्थ खाने लगती है जनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राय ग्रधिक नहीं हो पाता । जिनके शरीर में इस विटामिन की कमी रहती है उन्हें रक्तप्रवाह श्रधिक होता है और रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से वच्चे की हिंहुयाँ वनती है, दाँत मजबूत होते है। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था मे पहुँचे तो बच्चे की हिंहुमाँ कमजोर रह जाती है। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा कैलशियम रहता है उनकों खूय खाने को देना चाहिए। विचार इस वात का रखना चाहिए कि जो चीजे दी जायेँ सब जत्द पच जाने वाली हो, स्रीर वायु कुपित करने वाली न हो।

वच्चो के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

यच्चा पैदा होते ही तोग उसको वकरी या गाय का दूध देते हैं। यच्चा

पैदा होने के बाद २४ घटे तल माता ने स्तनों में दूध नहीं आता। इसमें जान पडता है कि प्रकृति चाहती है कि बच्चे को उत्पन्न होते ही कुछ भोजन न दिया जाय। प्रमन-पीटा में लघ्ट पाने के बारण बच्चा विश्राम चाहता है इसलिए उचित यही है जि जरा मा प्रसत्ती गहद बच्चे को चटा दिया जाय और उसे विश्राम बग्ने दिया जाय। यदि मा के दूध उतरने में विलम्ब होतो यदस्य थोड़ा दूध उतना ही जन मिलाकर गरम करके देना चाहिए। बच्चे वा सर्वश्रेष्ठ आहार दूध ही है। मा का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि मा के दूध में पेट न भरे तो उपर वा द्ध दिया जाना चाहिए। यदि अपर का दूध देना हो तो गाय वा मुद्ध दूध लेना चाहिए उनमें बुछ जल मिलाकर २-३ दाने मुनक्के डालकर गरम वर लेना चाहिए फिर मजकर द्यान लेना चाहिए और पिलाना चाहिए। जब बच्चा दो तीन माम ने उपर का हो जाय तो उनको थोड़ा फ्लो वा रस या पालक अथवा टनाटर का रस पिलाना चाहिए।

जिस प्रकार विटामिनो और सिनज लवणो की धावस्यक्ता वडे लोगो को पड़नी है उमी प्रकार वच्चो के उचित वटवार और न्वान्ध्य के लिए इनका मिलना ग्यवस्यक है। माना के दूध और गाय के दूध में ये चीजे होनी है किन्तु शाक तरकारियों के रम और फनो के रम के इस्तेमाल से इनकी मात्रा वटाई जा सकती है। टमाटर, और गाजर का रम भी वड़ा लामदायक है। कुछ लोगों का स्याल है कि दो तीन महीने के बाद बच्चों को मन्तरे का रस देना चाहिए और ध्वे महीने में शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए। टमाटर वा रम प्रत्येक दृष्टि में बहुन ही उपयोगी है। एक डाक्टर साहब ने ग्रमा यनुभव लिसते समय लिखा है कि बच्चों के भोजन में पालक का रम बटा देने से उनके पोषण में बड़ा लाम पहुँचता है। एक दूसरे डाक्टर लिखते हैं कि जब बच्चों के भोजन में गाजर या पालक का रस बटा दिया जाता है तो दूध का चूना खूब अच्छी तरह पचता है। रहे, खिनज लवण प्रचुर मात्रा में विद्यमान हो, स्नेह (घी, तेल) का यथोचित मिश्रण हो तथा मीठा श्रविक न हो वही उत्तम श्राहार है। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा विना छना मोटा श्राटा, दूव, विना छँटा चावल, दाल श्रादि से काम चल सकता है किन्तु विटामिन श्रीर खिनज लवणों की प्राप्ति शाक तरकारियों की यथेष्ट मात्रा के विना नहीं हो सकती। वादाम, सूखे मेवे, पके फल का प्रयोग लाभदायक होगा।

र्गाभणी स्त्री के भोजन में चार प्रकार के विटामिन पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए । विटामिन ए से वच्चे का शरीर मुडौल ग्रीर गठा हुआ वनता है, उसके नेत्र ग्रीर फेफडे मजबूत वनते है ग्रीर संकामक रोगो से मुकाविला करने की शक्ति उसमे आती है। विटामिन वी से वच्चे की पाचन शक्ति भ्रच्छी रहती है। यदि दूघ पिलाने वाली माता बदपरहेजी न करे तो जल्दी वच्चे को ग्रपच ग्रादि रोग नही होते । गर्भावस्या मे जो स्त्रियाँ मिट्टी ग्रादि श्रवांछनीय पदार्थ खाने लगती है उनके भोजन में इस विटामिन की कमी रहती है। विटामिन सी के कारण प्रसव के बाद रक्तस्राय ग्रधिक नहीं हो पाता । जिनके शरीर मे इस विटामिन की कमी रहती है उन्हे रक्तप्रवाह श्रधिक होता है ग्रौर रक्त सम्बन्धी अन्य व्याधियाँ होने का डर रहता है। विटामिन डी से वच्चे की हिंडुयाँ वनती है, दाँत मजवूत होते है। यदि यह विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो वच्चे की हिंदुयाँ कमजोर रह जाती है। धूप लेने से भी यह विटामिन प्राप्त हो जाता है। जिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते है तथा कैलशियम रहता है उनकी खब खाने को देना चाहिए। विचार इस बात का रखना चाहिए कि जो चीन दी जायें मब जल्द पच जाने वाली हो, श्रौर वायु कुपित करने वाली न हो।

वच्चो के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

बच्चा पैदा होत ही लोग उसको वकरी या गाय का दूघ देते हैं। बच्चा

री हता और शूट रक बाले बाल भोगा दिया जाता चारिए। उनके जि. वय, पा, तथा भार नामारिया ही उपयुक्त होती है। जब पुरानी नारत होट आबे, शरीर हता भग हो हाय तभी श्राद शादि देता उपयुक्त हाता।

### घ्टतु प्रतुसार भोजन पौर शाक तरकारियाँ

पात, पिन, पपा जिन प्राार भोजन हारा घटाये दराये जाते हैं उभी प्रचार वर्ष के घलन घरना भागों में जिसे बातु कहते हैं वे बहते, घटते रते हैं। जल्ज चा में दमन रातु होना है दममें दफ बटता है और गर्में में रान्त होता है। गरमी शान्त होते होते वायु वा नचय होता है और व्यों ने बायु कृषित होता है और शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के व्यत्त के साथ साथ शरद कृतु में पित का पारम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर उत्ता है और विविद में वान्त होता है। विविद में ही बफ बटना आरम्भ हो जाता है जिसरा भोप वसना में होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोप के लचन, बोप भौर शमन का कार्य करती रहती है। इन ऋतुओं में कैसा शहार हो यह एक विचारणीय प्रवन होता है। जिन ऋतुम्रो में जो दोप कृषित होते हैं उन्हीं कृतुन्नों में उन दोषों वो शान्त करने वाले फल और परणात्यां बहुया पैदा होती है। इसलिए मौसमी फन और तरकारियो न इन्तेमाल परना चाहिए। पुद्द नाक तरनारियां ऐसी भी है जो जिन मौसम में पैदा होती है उनी मीरिम के दोपो को विगाद देती है या उनके लिए हानिकर होती है। वरमात में मूली और नीवु का खूब इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी पर्तु में होता है वह वातनाराक होता है। नीवू के बीज पेट मे न जाने पावे। इसमे बटा नुक्तान होता है।

आगे पाक तरवारियों के वर्षन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय पर सकते हैं कि कौन बौन से शाक क्सि ऋतु में खाये आयें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किम ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है। शरद क्योंकि हमारा विषय नो केवल शाफ तरकारियों का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अगो पर प्रकाश डालना नहीं।

## दृध पिलाने वाली मातात्र्यों के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूथ पीने वाला बच्चा अपनी आवश्यकता की सभी चीजे माता के पूत्र से प्राप्त करता है। उसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पौष्टिक और रानिज लवणो तथा विटामिनो से पूर्ण होना चाहिए कि वह अपने स्मास्थ्य को कायम रगते हुए बच्चो को अपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूथ पीने वाला बच्चा आरोग्य न रहे तो समभना चाहिए कि माता का आहार-विटार ठीक नही है और उसका दूभ स्राप्त हो गया है, दूभ बढ़ाने के लिए विटामिन वी की आवश्यकता पड़ती है। पहली बात जिसका घ्यान माता को रगना चाहिए यह है कि उसके भोजन में जिल्लाक वी वाले पदार्थ अनिक रहे जिसमे पर्याप्त माता में दूध बना करें। वी विटामिन के आराज्यक है।

हरे जान, दमादर, नीवू, गाजर, बूच, मूँग की वाल, तहमुन, किसमिन क्यांत्र वहुत उपभारी हैं। माना के ब्राह्मर में वायु बदाने वाले पदार्थ पैने मानी, महर, उर्थाया अन्य इसी नरह की नीजे न होनी माहिए इसम बन्दे के पट में दर्द हा जाता है। विद्यामिन की ब्रीट् कैटानिटम वाली हत्तारियं विद्या चीर से माला हो मिनकी साहिए जिससे बच्ने की ही सहस्वा बने।

बात होने ते मुख्य बार ही स्था का गुद्ध भी साने को न देना साहिता। इंडेर रिव्या तरन के बाद ही हतान भोजन देना साहिता। इसीलिए इन्हें: छोल गुरु दिया जाता है। यह फील्डिक और गुपाल्य होता है कर्ता हो स्पर्धारण यहान दर तथा और बप दता है। यह पत्र में ही हतना और गुद्ध रक्त दनाने दाला भोजन दिया जाना चाहिए। इसके निए दूब, फन, तथा राक तरजारियों ही उपयुक्त होती है। जब पुरानी वाजन लौट साबे असीर हत्त भरा हो जाय तभी सन्न सादि देना उपयुक्त होता।

## च्हतु घ्रनुसार भोजन घौर शाक तरकारियाँ

बात, पित्त बक जिस प्रकार भोजन द्वारा घटाये बटाये जाते हैं उसी प्रकार वर्ष के पता छना भागों में जिसे ऋतु कहते हैं ये बटते, घटते रहते है। फान्युन चैव में वसना ऋतु होता है इसमें क्फ बदता है और गर्नी में शान्त होता है। गरमी शान्त होते होते वायु का सबय होता है और वर्षी में वायु कुपित होता है और शरद ऋतु में शाल होता है। वायु के अन्त ने नाय नाय शरद ऋतु में पित्त ना आरम्भ होता है, हेनन्त में वृद्धि पर रहता है और गिशिर में शाना होता है। शिशिर में ही क्य बटना सारम्भ हो जाता है जिनका कोन वसना में होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोन के संवय, कोर भीर शमन का वार्य करती रहती है। इन ऋतुओं में कैसा माहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुयों में यो दोय हुम्ति होते हैं उन्हीं ऋनुप्रों में उन दोयों को शान करने वाने फन ग्रौर तरकारियाँ बहुझा पैदा होती है। इनतिए मौमनी पत्र और तरकारियो ल इस्तेमाल करना चाहिए। बुद्ध नाक तरकारियां ऐसी भी है लो लिस मौसम में पैदा होती है उसी मौतिन के दोयों को दिगाट देती है या उसके लिए हानिकर होती है। बरमात में मूली और नीयू का खूब इस्तेमान करना चाहिए। परवन इसी ऋतु में होता है वह वाननाशन होता है। मीवू के दीज पेट में न जाने पावें। इसने बड़ा नुकमान होता है।

आगे शाक तरकारियों के वर्शन में देखने से पाटक स्वय यह निर्णय कर सकते हैं कि कौन कौन में शाक किम ऋतु में खाये जायें। केवल इनना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन मा दोय कुदिन होता है। रह, पानित पाण प्राप्त भाषा में विष्णान के संवीतित मिन्नण हो तथा भी प्राप्त कि तो हो हो हो में कि नित्त होते पता कि पता होता है। के नित्त प्राप्त के नित्त पता प्राप्त के कि नित्रणों की प्राप्त बाक तरकारियों की मानद मा बादाम, मूरों में ने, पक्ते फल का प्रयोग नाभज्ञय

ग्रिणी रत्री के भौजन में चार प्रकार के होने चाहिए। विटामिन एगे बच्ने का शरीर र है, उसके नेय श्रीर फेफड़े मजबूत बनते हैं सौर र करने की शक्ति उसमें श्राती है। विटामिन बी श्रच्छी रहती है। यदि दुध पिलाने वाली माता वच्चे को अपच श्रादि रोग नहीं होते। गर्भावस्य श्रवाछनीय पदार्य साने लगनी है उनके भोजन रहती है। विटामिन भी के कारण प्रसव के बार पाता । जिनके शरीर में इस विटामिन की कर्म श्रविक होता है और रक्त सम्बन्धी श्रन्य व्याधि विटामिन डी से बच्चे की हिंदुयाँ वनती है, बाँत विटामिन कम मात्रा में गर्भावस्था में पहुँचे तो रह जाती हैं। धूप लेने से भी यह विटामिन शाक तरकारियों में ये विटामिन होते हैं तथा स्व साने को देना चाहिए। विचार इस बात चीजे दी जायें सब जरद पच जाने वाली हो, श्री न हो।

> वच्चो के भोजन मे शाक तरकाि वच्चा पैदा होते ही रोग उसको वकरी या ग

क्योंकि हमारा विषय तो केवल शाक तरकारियों का महत्त्व बतलाना है, भोजन के अन्य अगो पर प्रकाश डालना नहीं।

## दृध पिलाने वाली मातात्र्यों के भोजन में शाक तरकारियों का स्थान

दूध पीने वाला वच्चा श्रपनी श्रावश्यकता की सभी चीजे माता के दूध से प्राप्त करता है। इसलिए माता का भोजन ऐसा सुपाच्य, पौष्टिक श्रौर खनिज लवणो तथा विटामिनो से पूर्ण होना चाहिए कि वह श्रपने स्वास्थ्य को कायम रखते हुए बच्चो को श्रपने दूध द्वारा सभी तत्व पहुँचा सके। यदि दूध पीने वाला वच्चा श्रारोग्य न रहे तो समक्षना चाहिए कि माता का श्राहार-विहार ठीक नही है श्रौर उसका दूध खराव हो गया है, दूध बढाने के लिए विटामिन वी की श्रावश्यकता पडती है। पहली वात जिसका ध्यान माता को रखना चाहिए यह है कि उसके भोजन में विटामिन वी वाले पदार्थ श्रविक रहे जिसमे पर्याप्त माता में दूध बना करें। वी विटामिन के श्रितिरक्त सभी विटामिनो का भी यथोचित मात्रा में पहुँचना श्रावश्यक है।

हरे शाक, टमाटर, नीवू, गाजर, दूध, मूँग की वाल, लहसुन, किशिमश श्रादि बहुत उपकारी है। माता के श्राहार मे वायु वढाने वाले पदार्थ जैसे गोभी, मटर, उरद या श्रन्य इसी तरह की चीजे न होनी चाहिए इसमें बच्चे के पेट में दर्द हो जाता है। विटामिन सी श्रोर कैलशियम वाली तरकारियाँ विशेष तौर से माता को मिलनी चाहिए जिससे बच्चे की हट्टी मजबूत बने।

बच्चा होने के तुरत बाद ही स्त्री को कुछ भी गाने को न देना चाहिए।
देर विश्राम करने के बाद ही हलका भोजन देना चाहिए। इसीलिए
हन्दी ग्रीर गुड दिया जाता है। यह पौष्टिक ग्रीर सुपाच्य होता है
साथ ही दारीरिक थकान दूर करना ग्रीर बल देता है। ग्रारम्भ से

ही हलपा श्रीर गुद्ध रक्त बनान बाना भानत दिया जाना नाहिए। इसके लिए दूध, पन नथा गाव नाचारिया ही उपयुक्त होती है। अब पुरानी तावत लीट साबे, शरीर हरा भरा हो जाब तभी प्राप्त सादि देना उपयुक्त होगा।

## ऋतु श्रनुसार भोजन श्रोर शाक तरकारियाँ

दात, पित्त क्फ जिस प्रवार भोजन द्वारा घटाये दटाये जाते है जनी प्रवार वर्ष के भ्रलग भ्रलग भागों में जिसे ब्रानु कहते हैं वे वटने, घटते रहते हैं। फाल्ग्न चैत्र में बसन्त ऋतु होता है इसमे वफ बटता है ग्रीर गर्मी मे नान्त होता है। गरमी शान्त होने होते वायु वा सचय होता है और वर्षा में वाय् कुपित होना है श्रीर शरद ऋतु में शान्त होता है। वायु के धन्त ने साय नाय रारद ऋतु में पित्त का घारम्भ होता है, हेमन्त में वृद्धि पर रहता है और शिथिर में शान्त होता है। शिशिर में ही कफ बटना आरम्भ हो जाता है जिसका कोप वसन्त में होता है। इस प्रकार ऋतुएँ दोप के त्तचय, कोप ग्रीर शमन वा वार्य करती रहती है। एन ऋतुओं में कैसा माहार हो यह एक विचारणीय प्रश्न होता है। जिन ऋतुम्रो में जो दोप ष्ट्रिपत होते है उन्हीं ऋतुओं में उन दोपों को शान्त करने वाले फल और तरकारियां वहुधा पैदा होती है। इसलिए मीसमी फ्ल श्रीर तरकारियो का इल्नेमाल वरना चाहिए। कुछ नाक तरकारियाँ ऐसी भी है जो जिस मौसम म पदा होती है उनी मौसिम के दोपो को विनाड देती है या उसके लिए हानियर होती है। बरतात में मूली और नीव् का खूद इस्तेमाल करना चाहिए। परवल इसी जातु में होता है वह वातनाराक होता है। नीवू के वीज पेट मे न जाने पावे। इसने वडा नुकनान होता है।

श्रागे शाक तरवारियों के वर्णन में देखने से पाठक स्वयं यह निर्णय कर सकते हैं कि बीन बीन से शाक किस घुतु में खाये जायें। केवल इतना याद रखना चाहिए कि किस ऋतु में कौन सा दोष कुपित होता है। शरद है या उनका स्रभाव है। शरीर को नीरोग ग्रीर मुन्दर रखने के लिए प्राकृतिक लवणो की विद्यमानता भोजन में ग्रन्यन्न ग्रावश्यक है। ये प्राकृतिक लवण हमें साग तरकारी ग्रीर नाना प्रकार के फलों में मिलते हैं। यदि भोजन में शाक-सब्जी ग्रीर फल का ग्रभाव है तो वह कितना ही स्वादिष्ट ग्रीर मधुर क्यों न हो उससे शरीर का यथष्ट उपकार न होगा।

शाक तरकारियाँ पका कर तो खाई ही जाती है किन्तु ग्रायुनिक ग्रन्वेपणों से यह निरचय हो गया है कि जहाँ तक हो सके शाक तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायँ तो यथेप्ट लाभ होता है। जो कच्ची न पाई जा मकें उन्हें सिर्फ नमक डालकर उवाल लेना चाहिए। गोभी ग्रादि तो केवल १ मिनट के उवालने में खाने लायक हो जाती है। शाक तरकारी पकाने की एक सरल विधि ग्रागे दी गई है उसे पाठकों को ध्यान म रराना चाहिए। जो शाक तरकारियाँ कच्ची न पाई जायँ उनकों कुचल कर रम निकात कर दो एक प्याला सुबह खाली पेट पीना चाहिए ग्रोर दिन म ३-४ प्याले ग्रीर पीना चाहिए। इस बात की ग्रोर ध्यान श्रवस्य रप्यना चाहिए कि मीमिम, स्वास्थ्य, व्याधि ग्रादि का विचार करके जो शाक तरकारिया पथ्य हो उनका यथोचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। ये वस्नुएँ जिम प्रमार धरीर को पूर्ण स्वस्थ रपने में सहायक होती है, उसी प्रकार मौन्दर्य वर्षन में भी इनका कम उपयोग नहीं है। पाठक नीचे के पैराग्राफों म इसीका वर्णन पायेगे ग्रीर श्राया है शाक तरकारियों का यथोनित उपयोग ग्रपने को स्वस्थ श्रीर मौन्दर्यभावी बनाने में करेगे ग्रीर लाभ उठायेगे।

चर्म स्वस्थ चर्म देगने में कोमल शिशु के चमडे के समान नरम श्रीर मुलायम होना चाहिए। यदि तिसी के चमडे में गुरुगुरापन, मुरुफ़ाहट श्रीर फीतापन हो तो समसना चाहिए कि चमडा श्रपती स्वामावितता छोड बर विद्वत हो रहा है। श्रवसर यह रोग लोगों को सुवायस्था में ही हो ाता है उसता कारण भोजन की गटवडी श्रीर श्रह्मचर्य नाश है। इसके तिए वाजार में तरहतरह के तेल, श्रीम, ज्वटन श्रादि विक्ते हैं। लोग जनका प्रयोग भी करते हैं विन्नु वस्तुत. यह उनका श्लाज नहीं हैं। इसके लिए भोजन की पडताल की जानी चाहिए। जानने की वात यह है कि चर्म-विकृति मलफर (गधव) श्रीर विटामिन जी की कमी शरीर में होने में होती हैं। यदि यह तत्व नरीर में उचिन मात्रा में पहुँचता रहे तो चर्म-विकृति हो ही नहीं। श्रपने भोजन में श्राप इस तत्व को पहुँचाइए, श्रापका चर्मरोग दूर होगा श्रीर श्राप पूर्ण स्वन्य होगे। त्राप शायद यह समस्ते हो कि इन चीलों के लिए विसी वैद्य या डाक्टर की दूनान में जाना होगा। नहीं श्राप प्रकृति के पास पहुँचिए। वहाँ इसवा श्रक्षय भण्डार है, प्याज, सलाद मूली, जूनगोभी, टमाटर, पातगोभी में सलफर वहन श्रविक मात्रा में पाया जाता है। विटामिन जी श्रन्य श्रनाज श्रीर पत्नों के श्रतिरिक्त कोमन तरकारियों में पाया जाता है।

कब्ज रहने से भी अनेय रोग होते रहते हैं। वर्मरोग मे भी जनका गहन नम्बन्य है। उनमे छ्टबारा पाना ही रोग-मुक्ति का बास्तिक साधन है। इसके लिए भी नियमित भोजन और पत्त तरवारियों का यथेष्ट उपयोग ब्रावस्थक है। दूसरे अध्याय में इस पर आवस्थक प्रकाश डाला गया है। उन उनाय में कब्ज का रोग दिना प्रयान चला जाता है।

सीरा और ककी भी कमेरी। और अधिक पत्तीना आना तथा गरीर का हर समय तैलाका बने रहने के रोग में लामदावन सिट हुए है। इनका रस निवाल कर पिया जाता है। कक्वा तो सभी पाने है। उजात कर तरवारी भी बनाई जाती है। वक्वी के रस से मूँट हाथ धोने से और उसके बाद स्वच्छ जन से धो डालने से बड़ा लाम होता है। यह उनाय वरावर करने रहने से चमड़े का दर्जरा रौर राज होता, प्रविक्त पत्तीना आना, गरीर का तैलाका रहना कादि ब्याधियाँ नहीं होती।

पाज दमादर, कराड़ी, मूली, पाराोमी को दारीय क्दरवर उसमें नीवू का रम निवोड कर गाने के पावनस्थित स्वान दीन स्ट्री है श्रीर भूख से श्रधिक खाने की उच्छा का नाश होता है। यह चमडे की वीमारियो में लाभदायक है।

यहाँ पर यह समभ लेना आवश्यक है कि मूली अच्छी चीज अवश्य है किन्तु इसके अधिक व्यवहार से रक्त-विकार होता है। आयुर्वेद मे इसका अत्यधिक व्यवहार मना किया गया है। दिन भर मे ३-४ तोले से अधिक लेने की आवश्यकता नहीं।

उपरोक्त सभी चीजो को कूट कर उनका रस निकाल कर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यह रस बहुत ही रुचिकर ग्रीर स्वादिष्ट होता है। जो चीजे स्वाद में प्रच्छी न तमें उनमें शहद या नीवू का रस मिला दिया जाय। दिन भर में तीन प्याला रस लेना यथेष्ट है। इससे प्रधिक की ग्रावश्यकता नहीं।

#### शाक तरकारी कैसे पकार्ये ?

जो लोग कच्ची तरकारियाँ साना पसन्द नही करते उनके लिए तर-कारी पकाने की एक अच्छी तरकीय वताई जा रही है। चुकन्दर या गाजर कोई भी चीज लेकर कद्दूकस में वारीक कम तीजिए (वारीक टुकडे कर टालिए)। फिर एक वटली मेकाफी घी टाल कर उम कमे हुए सामान को टाल कर छौक तीजिए ५-७ मिनट के लिए ढककर आग पर उपलने दीजिए। फिर उमको मुलायम हो जाने पर उतार लीजिए। यदि आवश्यकता हो तो उसमे उतारते समय नमक डात लीजिए। उसमें पानी उत्तर से डालने की जमरत नहीं पडती। इमी तरह कोई भी बाक तरकारी पकाई जा सकती है।

शरीर का रंग—शरीर का स्वामाविक रग जब विगउना है तो शरीर पीला पड जाना है, या काना हो जाना है। यह सून में लालिमा कम होने से होना है। यो तो उस रोग के होने के अनेक कारण हो सबने हैं परन्तु निर में लीह के अभाव के कारण रखन की लानिमा कम हो जानी है

ो शोभा सुन्दर दांतो से है। जिस व्यक्ति के श्रग प्रत्यग ो किन्तु दांत प्रच्छे न हो कमजोर हो तो वह सौन्दर्य से स्वच्छ स्वस्य दाँत किसके हृदय को उल्लसित नहीं ते को स्वस्य रखने की भ्रोर प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान केलियम की कमी से दांतों में विकार पैदा होता है। रीर की हड़ियां ठीक नहीं बनती न शरीर की बढवार ैलशियम एक बहुत ही श्रावश्यक तत्वो में से हैं जिसकी शरीर को पड़ा करती हैं। कैलशियम के साथ फास-निन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दाँत ग्रधिक रहते है। कैलशियम के लिए शाक तरकारियो पर ही हिए। शाक तरवारियों में यह बहुत कम होता है। । पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध मे धच्छा है। तिल में और भी श्रधिक। वह कैलशियम जो शीशियो रर से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलता नहीं है। करके देख लिया है कि उपर से खाया कैलशियम हिंहुयो है। भोजन के बहुत ने पदायों में यह तत्व पाया जाता है रकारियों में यह अधिक होता है वे हैं पुलगोभी, टमाटर, ज,पालक, लौकी, नीवू, मुली। जिन पदायों में कैलशियम न्हीं में फासफोरम भी होता है उसे ग्रन्यत्र ट्रेंटने वी जरू-विटामिन ही घोड़ी देर घ्प में रहने से प्राप्त हो जाता को कम ने कम १० ग्रेन कैनशियम रोज मिलना चाहिए। म में बर के नौर विजोरावस्था में बीम ग्रेन बैनशियम र जिन वैनिशियम प्रधान नग्वाणि वा ादा सेर ले इन्देश <u>- وه --</u> £

देने के की हाई

वा नियम म प्रतियों प्रपाकीक उम से विशेषा रज का नाज-कारी है। जहार पार गरम हो जाता है और एक्सो महोग स्वीतिक विकर्ता , किन्द्र तम निराना भी मानामा भ गरोह है। हा नह नान निरामन होक ै कि ग्रेन्ट्र र साम गारी होता है। मन् भोग अपने विस्तासमा १८ १९ कि. के किया पर मही बरा मेरमा तैम मानर महा त्याच र राज रामिता विभाग तया से। से पाम से ते हैं। सिक्ष पीर चर र र पर व्यवस्था समा व र कर हे मादा मालिक भागव र रेगा अविद्या नामन -नामा वार्तिक सवाच गतिव गीर गात्रार पर विस्तार ं रहे । इ. रहार वस मुलासी स्मान बाल्यु सार पार्टी हर सर्वार है। ें प्रशासिक के अने रहा हो भी विश्वन भी धरा भी हो तो नाया । अने स्व े र १८ के विभागित में नायन पीना पड़ ताला है, जियर की परात्त रे रे हैं। है है वे राज है कि जान पर नामन कि स्प की साथ जा सा र र ४० वर्ष र ८ १ सम्बद्ध व स्वास्थ्य वराधा औ। सभी है। हमार र १५८ - ५ सल्यर स स प्रस्क प्रधान गाना माना जाता है। ं १ वर्ष वर्ष वर्ष है सबह तारण हा यहा है कि उनाबा र १ के अपने हैं। भी द्वित खा के नावन पाप दिस्त य ्र र रिकालिक समिता तामापुर भाष्या असारी सामारेक कर कर कर कर । वर्ष सम्म विस्तित्वय र के शिवार है। वे ती स्थाप Transfer of the metern diamente and a many and the state of the - strong or as tastine to state & state or a parties of early one of after the entry or experience. Comment of the forest day and the sent of the thirty to 23 x 1-24 x x x x x x x x x x x x x 21

द्ति-मृद्ध की शोभा सुन्दर दांतो से हैं। जिन व्यक्ति के यग प्रत्यग स्वस्य भौर मुन्दर हो विन्तु दांत भ्रच्छे न हो वमजोर हो तो वह मौन्दर्य ही क्या रहा। मोती ने स्यच्छ न्यस्य दांत विसके हृदय को उल्लमित नहीं कर देते । एन दांतों को स्वस्य स्टाने की और प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान होना ही चाहिए। वैलिनियम वी कमी ने दांतों में विकार पैदा होता है। उसी की क्सी से शरीर की हिंडुयाँ ठीक नहीं वनती न शरीर की बटवार ही ठीक होती है। कैलियम एक वहत ही घावस्यक तत्वो मे से है जिसकी अधिक प्रायस्यवता शरीर को पड़ा करती है। कैनशियम के साथ फास-फोरन और विटामिन डी का यदि उचित मिश्रण हो तो दांत अधिक स्यस्य श्रीर सुन्दर रहते है। वैलशियम के लिए शाक तरकारियो पर ही नहीं रह जाना चाहिए। शाक तरवारियों में यह वहत कम होता है। जो होता है वह भी पकाने से बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। दूध में अच्छा कैनशियम मिलता है। तिल मे और भी अधिक। वह कैनशियम जो शीशियो में वन्द रहता है ऊपर से लेना ठीक नहीं क्योंकि वह रक्त में मिलता नहीं है। डाक्टरों ने परीक्षा करके देख लिया है कि उपर से खाया कैलशियम हिंडुयों पर चिपक जाता है। भोजन के वहत में पदार्थों में यह तत्व पाया जाता है क्नितु जिन बाक तरकारियों में यह ग्रधिक होता है वे है फूलगोनी, टमाटर, ककडी, गाजर प्याज, पालक, लौकी, नीवू, मूली। जिन पदार्थों में कैलिंगियम ज्यादा होता है उन्हीं में फासफोरन भी होता है उसे अन्यत्र टुटने की जरू-रत नहीं पडती । विटामिन डी पोडी देर धप में रहने से प्राप्त हो जाता हैं। वयस्क लोगो को कम से कम १० ग्रेन वैलिशयम रोज मिलना चाहिए। छोटे बच्चों को कम से कम ह येन और दिशोराबस्या में बीम रेन कैलिंगिम की आवस्यकता होती है। उपर जिन कैलशियन प्रधान तरकारियों का नाम गिनाया गया है उनके आधा सेर के इस्तेमाल से १० ग्रेन कैलशियन प्राप्त हो सर्वता है।

भोजन पर यथेप्ट घ्यान देने के अतिरिक्त दाँनो की उचित सफाई

नाशक होते हैं शेप तीन कफ वढाने वाले। कपाय, तिक्त और मवुर रस पित्त नाशक होते हैं शेप तीन पित्त वर्द्धक। पट रस प्रवान भोजन करने से ही दोपो की समता रहती है और ग्रारोग्य वढता है। इन रसो के कम ग्रियक सेवन से क्या क्या हानियाँ होती है इसका विस्तृत वर्णन ग्रायुर्वेद में मौजूद है। प्रस्तुत पुस्तक में इसका विस्तृत वर्णन सम्भव नहीं।

श्रायुर्वेद जब रसो से श्रागे बढता है तब उसके विश्लेपण के पाँच भाग हो जाते है। वे है रस, गुण, वीर्य, विपाक ग्रीर जनित। द्रव्य कही रसो के द्वारा, कही गुण द्वारा, कही वीर्य द्वारा, कही विपाक द्वारा दोपो-वात, पित्त, श्रीर कफ-का वर्द्धन श्रीर शोपण करते है, श्रीर शरीर के श्रारोग्य श्रीर रोगयुक्त होने के कारण होते हैं। जिस प्रकार श्राज कल का पश्चिमी विज्ञान रोगो का कारण कीटाणु (Germs) मानता है इस प्रकार का कोई सिद्धान्त प्राचीन काल में ऋषियों को मान्य नहीं था। उन्होंने रोग होने का सीवा सादा कारण ढूँढ निकाला था। उनकी राय में रोग वात, पित्त, कफ के कृपित होने से होते है ग्रीर इनका प्रकोप ग्रनेक प्रकार की वदपरहेजी के कारण होता है। उनमे प्रधान वदपरहेजी खान पान की होती है। रोगो का निराकरण भी सान पान में सुवार के ही कारण होता है। श्रीपिवयाँ क्या है ? कोई जादू नहीं हैं। श्रीपिव से मेरा श्रभिप्राय उन सभी प्राकृतिक कियायों से है जिनसे यारोग्य लाभ होता है। ग्रनियमित और विगडे हुए भोजन द्वारा उत्पन्न हुए विकार को नियमित और सुबरे हुए भोजन ग्रयवा श्रावस्यक उपवास द्वारा मुघारना ही चिकित्मा का प्राण है। शाक तरकारियो के रस, बीर्य, गुण, विपाक श्रादि का वर्णन पुस्तक के ५, ६, १० श्रव्याय में किया गया है। पाठकों को उमे श्रच्छी तरह समभ कर श्रपने स्वास्य्य की रक्षा के लिए शाक तरकारियों का चुनाव करना चाहिए।

यहाँ पर उनके गुणो का वर्णन सममः लीजिए।
द्रव्य में लव, गुरु, स्निग्य (चिकना), रुस (वसा का श्रभाव) श्रीर

तीक्ष्ण गुण प्रधान होते हैं। ये कमरा आकारा, पृथ्वी, जल, वायु और अिन के गुण है। इस प्रकार पच भूतात्मक द्रव्य शरीर के पच भूतो का पोपण करते हैं। तमु गुण वाले पदार्य हलके और पच्य होते हैं जल्द पचने वाले और प्राय सब के लिए पच्य होते हैं। गुरु गुण वाले पदार्य वातनाशक, कफ वटाने वाले, पुष्ट करने वाले होते हैं। स्निग्म गुण वाले पदार्य वातनाशक, वलवर्द्धक, वृष्य (धातुवर्षक) होते हैं। रक्ष गुण वाले पदार्य कफ नाशक और दातवर्द्धक होते हैं। तीक्ष्ण गुण वाले पदार्य पित्तवर्द्धक और वफनाशक होते हैं। सुनुत में इनके अतिरिक्त १५ और गुण लिसे हैं।

चीर्य—यह दो प्रकार का होता है उष्ण ग्रीर भीत। उष्ण वीर्य पदार्य दात क्फ नामक होते हैं। शीत वीर्य पदार्य पित्तनासक होते हैं ग्रीर वात क्फ वटाने वाले होते हैं।

विपाक—जठराग्ति के योग से भोजन पचने के बाद उसका रसान्तर होता है। उस रसान्तर को विपाक कहते हैं। मधुर और नमकीन रस पचने पर प्राय मधुर होते हैं, घम्ल रस का विपाक प्राय धम्ल होता है। कटू, तिन्त और कथाय रस वा विपाक प्राय. कटु होना है। मधुर विपाक कफ- वर्डक और वात पित्त नाराक होता है, घम्ल विपाक पित्तवर्डक और वात कफ नाराक होता है। कट्ट विपाक वातवर्डक होना है और कफ पित्त वा नारा करता है। साम तरवारियों वा गृण समम्मने के लिए यह सध्याय पच्छी तरह ध्यान में रसना ध्यावस्यक है।

द्रव्यों में सक्ति अपरिमित है। रत, गुण, वीर्य और विपाण के हारा जो कार्य सम्भव नहीं वह शक्ति हारा हो जाता है। दहुत मी जड़ी बूटियों हारा ऐसे जार्य होते हैं जो उनमें दर्तमान रस, गुण वीर्य और विपाण हारा होना सम्भय नहीं होता। यह वार्य क्यों हो पाना है उमके लिए तोई तारण नहीं दताया जा सपता बेयल यही जहां जाता है कि उममें ऐसी शक्ति है। सहस्देदया की जड़ मस्तय पर दांधने में प्यर सूट जाता है। क्यों ? यह उसकी शक्ति है।

#### अध्याय ५

## पाञ्चात्य मत से विञ्लेषण

साद्य पदार्था का विकलपण पिश्चमीय विद्वानों ने स्रपने टम में किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उसी प्रकार क विकलपण को प्रधानता देते हैं। पाठकों के ज्ञानचद्धन के लिए हम उस यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, यसा, कार्योहाइड्रेट (स्टार्च, ब्वेतसार ग्रीर शर्करा), लवण श्रीर जल तथा कुछ बिटामिन टात है ।

#### प्रोटीन

प्रोटीन में प्रत्या्गिन, फिब्रिन, सिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन स्वादि प्राणिज द्रव्य शोते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन घौर लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन श्रियक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही श्रियक नाउट्रोजन होता है वह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन श्रियक ट्रोने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीड कहते हैं। दाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibin) मास, मछली, श्रष्टे की सफेदी श्रीर दूध के घनाश में प्रोटीन होता है। मछली में स्टाच श्रीर थोडा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग किये गये हैं। दूब, दही, श्रडा, मास, मछली, कलेजी, हरी तरकारी श्रीर शाक में पाये जाने वाले प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं श्रीर जब, गेहूँ, चक्की के पिसे श्राटे, दाल, श्रालू, वादाम, फल फलहरी, जब के सत्तू श्रादि में द्वितीय वर्ग का प्रोटीन रहता है। दाल वाले यन में प्रोटीन श्रिक होता है। प्रोटीन पशुजगत श्रीर वनस्पति-जगत दोनो से प्राप्त होता है। शरीर को दोनो प्रकार के

प्रोटीन की आवश्यक्ता रहती है। यदि पराजगत का प्रोटीन विलकुल न मिले तो रारीर का पोपण ठीक नहीं हो सकता। गरीर सगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता होती है। किन्तु इससे यह नहीं समभना चाहिए कि दितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए वहुत आवश्यक है। दोनो प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते है। एक दूसरे के पचने मे सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के नाय पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्य जैसे दूध, दही, अडा, मास आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीबी भोजन मे दूध दही का सयोग नहीं होने देती जिसके वारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा है। प्रोटीन मास वनाने वाला पदार्य है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते है। हमारे शरीर के कोप (Cells), जो प्रति क्षण धिमते और टूटते फूटते हैं, वी पूर्ति इसी पदार्य ने होती है।

#### वसा

गरीर को पोषण करने वाले पदार्थों में दूसरा स्थान घी, तेल, मक्तन पर्वी आदि वा है। उत्तम जाति की वसा दूध से प्राप्त होती है। पित्वमी विद्वान सभी प्रवार के स्नेह को समान ही मानने है। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्थ में वार्वन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित परिमाण में मिलने से पानी वनता है। दमा में इतना आक्मिजन नहीं होता कि हाइड्रोजन के साथ मिल वर पानी वन मके। इस पदार्थ में ७६ प्रति यत कार्वन, १० प्रतिगत आक्मिजन और ११ प्रतिगत हाइड्रोजन होता है। शकरा वर्गीय पदार्थों को अपेक्षा आक्मिजन अधिक होना है। इसी वा पास वर्ग में गर्जन वर्गीय पदार्थ वा स्थीन होने में वा जनत होती है। अगेदीन विषय पदार्थ ने एकन करी पैदा होती स्थीन वर्गीय पदार्थ के प्रतिगत हो होती है। अगेदीन विषय पदार्थ ने एकन करी पैदा होती

### अध्याय ५

### पाञ्चात्य मत से विश्लेषण

माद्य पदार्थों का विश्लेषण पिश्चिमीय विद्वानों ने स्रपने ढग से किया है। वर्तमान काल में कुछ लोग उसी प्रकार के विश्लेषण को प्रधानता देते हैं। पाठकों के ज्ञानवर्द्धन के लिए हम उसे यहाँ लिख रहे हैं।

भोजन में प्रोटीन, वसा, कार्वीहाइड्रेट (स्टार्च, श्वेतसार ग्रौर शर्करा), लवण ग्रौर जल तथा कुछ विटामिन होते हैं।

### प्रोटीन

प्रोटीन में अल्ब्यूमिन, फेब्रिन, सिटोनिम, मायोसिन, ग्लोब्युमिन, केसिन स्रादि प्राणिज द्रव्य होते हैं। वनस्पति वर्गीय ग्लूटेन और लेग्युमिन भी इसमें मिलते हैं। इसमें नाइट्रोजन श्रियक होता है। जिस पदार्थ में जितना ही अधिक नाइट्रोजन होता है यह उतनी ही देर में पचता है। प्रोटीन अधिक होने के कारण इस वर्ग के पदार्थ को प्रोटीह कहने हैं। वाल में लेग्युमिन (Legumin) होता है, सत्तू में फाइब्रिन (Fibtin) माम, मछनी, प्राउं की मफदी और दूच के घनाश में प्रोटीन होता है। मखली में स्टार्च और थोड़ा सा प्रोटीन होता है। प्रोटीन के दो भाग विणे गये है। दूच, दहीं, प्रडा, माम, मछनी, कलेजी, हरी तरकारी और झाक में पाये जाने वाने प्रोटीन प्रथम वर्ग के हैं और जब, गेट्रें, चक्की के पिने श्राटे, दान, श्रालू, बादाम, फन फनहरी, जब के मत् स्रादि में दिनीय वर्ग का प्रोटीन परना है। दान वाने श्रम म प्रोटीन प्रथिक होता है। प्रोटीन पश्चित

प्रोटीन की प्रावश्यकता रहती है। यदि पशुजगत वा प्रोटीन विलकुल न मिले तो शरीर का पोपण ठीक नहीं हो सकता। गरीर सगठन के लिए पहले वर्ग के प्रोटीन की प्रावश्यकता होती हैं। किन्तु इसमें यह नहीं समफना चाहिए कि दितीय वर्ग के प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं। यह भी शरीर के लिए वहुत आवश्यक हैं। दोनो प्रकार के प्रोटीन मिलकर शरीर की ठीक ठीक रक्षा कर पाते हैं। एक दूसरे के पचने में सहायक भी होता है। इसलिए रोटी, दाल, तरकारी के साथ पहले वर्ग के प्रोटीन वाले पदार्थ जैसे दूध, वही, अडा, मास आदि भी कुछ रहना ही चाहिए। देश की गरीवी भोजन में दूध दही का सयोग नहीं होने देती जिसके कारण सर्वसाधारण का स्वास्थ्य चौपट हो रहा हैं। प्रोटीन मास बनाने वाला पदार्थ है इसलिए इसे फ्लेश फार्मर कहते हैं। हमारे शरीर के कोप (Cells), जो प्रति क्षण धिमते और टूटते फ्टते हैं, की पूर्ति इसी पदार्थ से होती हैं।

#### वसा

शरीर को पोषण करने वाले पदार्घों में दूनरा स्थान घी, तेल, मक्यन चर्ची आदि का है। उत्तम जाति की वमा दूघ से प्राप्त होती है। पिश्वमी विद्वान सभी प्रकार के स्नेह को समान ही मानते हैं। किसीको विशेषता नहीं प्रदान करते। इस वर्ग के पदार्घ में कार्दन, आक्सिजन और हाइड्रोजन अधिक पाया जाता है। आक्सिजन और हाइड्रोजन के एक निश्चित पिरमाण में मिलने से पानी वनता है। वसा में इतना आक्मिजन नहीं होना कि हाइड्रोजन के साथ मिल कर पानी वन सके। इस पदार्घ में ७६ प्रति यत नार्दन, १० प्रतिश्वत आक्सिजन और ११ प्रतिश्वत हाइड्रोजन होता है। शर्करा वर्गीय पदार्घों ने अपेक्षा आक्सिजन श्रीप पदार्घों की अपेक्षा आक्सिजन श्रीप होते हैं। शर्करा वर्गीय पदार्घ ना मयोग होने से वे जलकर उत्ताप और शक्ति उत्तम करने हैं। इस वर्ग में शरीर में गर्मी उत्तम होती है। प्रोटीन विशिष्ट पदार्घ ने शक्ति नहीं पैदा होती

ते तो केतन मानपेशियों भीर पत्य मन्तों की क्षतिपूर्ति करते हैं। धी, मा नन, तेता, गर्मी, नात्त, मैस, आलू, गुड़, चीनी आदि बसा वर्षीय पौण शर्करा वर्षीय पराधीं से ही शरीर के लिए आवश्यक लाम मौर पांच्यम करने की अभित पांच होती हैं। अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाचे को भी मा तमामय मौर शर्करा जातीय पदा में सेने से लाभ होता है। मृत भोड़ी हाक तरकारियों हैं जिनमें स्नेह का भाग पाया जाता है। जी यह पांच सभी वरकारियों में जिनमें स्नेह का भाग पाया जाता है। जी यह पांच सभी वरकारियों में भी यो तेन मिलाया जाता है। पि वर्षाच स्यान स्वान दे और कुद बरीर में जाता होता रहना है और नर्सी रास दें। पांचे पांचक प्रमाग संगाय संगरित बेंगील मोस हो जाता है।

## कार्नीहाउड्रेट

ा द्वा संभवाता जानता वांसर प्रार्थ हार्याडाड्रेड मा सार्थ , १ ड १५ १६ त्यार (Starch) की कहा है । जह माधी तरकारियों और हर हारत, रह, मंग्र, सजरा, मक्की, सालू, मजी साथि का सिका भाग कर एक है । तिं सोर गण महा प्राय पहीं सज रहा है। यह एक हर है । यह प्राय माधा सौर बाव उपन्न हरता है। यह एक हर है । वह उपने का स्वाय सैर बाव उपने का स्वाय है । वह उपने का स्वाय है । उस वां के पहार्थ भीता का कि पहार्थ भीता का सिका है । इस वां के पहार्थ भीता का सिका है । इस वां के पहार्थ भीता का सिका है । इस वां का सिका है । इस वा

भोजन प्रमंतुलित (Ill-balanced) हो जाता है। भोजन निर्धारित करते समय प्रोटीन, स्नेह, दिटामिन और दिनिज लवणो दो स्थान पहले मिलना चाहिए। दिख भारत में आयकल भोजन में दावींहार ड्रेट ही अधिक होना है जिसके परिणाम स्वरूप सभी लोग अन्यस्य है। हमारे देश में पुर्भीग्य इस बात जा है कि गरीय लोग दिना खावे अस्यस्य है और धनी लोग सूब साकर।

जिन माक तरवारियों का विस्तेषण अग्रेयों हम में हुआ है उनक विस्तेषण माक तरवारियों के गुण वर्णन वाले अध्यायों में (प्रध्याय = १ १०) बताया जावाम पाटनों को पत्ती बेलना चाहिए।

### अध्याय ६

### खनिज लवगा

सारे मसार में भोजन में मिलाकर नमक ताने की प्रया प्रचलित है। यह पाचनशक्ति को बढाने वाला श्रीर भोजन को ठीक तरह से पचाने वाला होता है। एक वडी वात यह है कि इसके मिश्रण से भोजन स्वादिप्ट हो जाता है। यह पेट में सडाइघ को रोकता है और क्रिमनाशक है। यह गुण ही नमक के व्यवहार का प्रवान कारण है। किन्तु नमक रक्त में मिलता नहीं शरीर से वाहर निकल जाता है। हमारे शरीर को खनिज लवणों की अत्यन्त भावश्यकता है। वे स्वास्थ्य को ठीक रखते और रोगनाशक शक्ति वढाते है। ये नमक हमे शाक तरकारियो श्रौर ताजे फलो द्वारा ही प्राप्त होते हैं। शाक तरकारियो को ग्रधिक उवालने ग्रौर उनमे स्वाद लाने के लिए मिर्च मसालो का मिश्रण करने से शाक तरकारियो का यह उपयोगी श्रश बहुत कुछ नप्ट हो जाता है। इन नमको मे विशेषता यह है कि ये रक्त में मिल जाते हैं। वस्तुत मानव शरीर को जिन जिन पदार्थों की श्रावन श्यकता होती है प्रकृति स्वय उनका सृजन ग्रौर मिश्रण उचित ग्रनुपात मे करती है। स्वस्य रहने के लिए प्रकृति का श्राश्रय ही सर्व श्रेष्ठ है। यो तो शाक तरकारियो श्रीर फल, ग्रन्न तया दूघ में ग्रनेक प्रकार के लवण मिलते है ग्रौर सभी की शरीर को ग्रावश्यकता भी रहती है किन्तु इनमें चूना (Calcium), फासफोरस ग्रीर लौह (Iron) प्रवान है। यहाँ पर इन्ही तीनो का थोडा सा वर्णन दिया जाता है। इन नमको की भारत-वासियों के भोजन में अत्यन्त कमी होती है। इसका कारण यही है कि ग्रच्छी शाक तरकारियाँ, फल तथा दूघ का उचित व्यवहार दरिद्रता के

कारण यहा के लोग कर ही नहीं सकते। यदि भाजन में नव वन्तुओं का उचित मेल हो तो ये सद लवण उनमें उचित माना में विद्यमान रहेंगे।

# चूना—कैलशियम (Calcium)

पह रारीर के लिए बहुत ही उपयोगी तन्त है। इसका उपयोग हिड्डियों के बनने में होना है। इसमें दौन मजदूत बनने है। नखों में मौन्दर्य इसीके कारण प्राता है। साथ ही फेक्डे को स्वस्थ और मजदूत बनाने में इसका खाम उपयोग है। डाक्टर लोग यहमा के रोगी और खाँमी बालों को कैंत-शियम (चूना) का इजेक्शन लगाने है। यो तो इस तन्त्व की जरूरत सभी को होती है परन्तु इस पिलाने वाली और गिंभणी स्त्रियों और छोटे बच्चों को इसकी खाम जरूरत रहनी है। दूस पीने वाले बच्चों को कैलिशयम मा के दूस से प्राप्त होना है। मा को घपने गरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी कैलिशयम चाहिए और बच्चे को पहुँचाने के लिए भी। छोटे बच्चों का गरीर बटना रहना है। उनका बटना जारी रक्तने के लिए उनको इस तत्व की खास प्रावश्यकना रहती है।

कैलिंगियम दूष, मटा (दिना घो निक्ताला) मक्तन निकाले दृष पनीर और पत्ती वाले शाको में दिग्नेय रूप से पाया जाता है। यो तो थोड़ा बहुत प्राय सभी खाद्य पदायों में रहता है। क्लो में भी यह पर्याप्त रहता है। सन्तरे में खूब कैलिंगियम मिलता है। चौराई, मेंथी का साग सहिजन और गोमी आदि में खूब कैलिंगियम पाया जाता है। चादल में यह पदायं बहुत ही जम पाया जाता है। यही कारण है कि जो लोग वेवल चादल खाते हैं उनकी पस्तियों जमजोर होती है। वे गरीद जो दूध नही पा रूजने इन साक सिळ्यों में इस तत्व की प्राप्त कर मजने हैं। हाँ पर्याप्त मात्रा में कैलिंगियम पाने के लिए साक तरकारियों की माजा जाजी टोली चाहिए चुछ डाक्टर ऐसी बन्मित देते है कि इसके निए वेदल जान तरजारियों पर ही निभैर न रहना चाहिए। उत्तम जानि जा कैलिंगियम इप में मिनता है, रोगियों को वहीं पथ्य है। तिल में भी कैलशियम काफी होता है। भोजन में इसको स्थान अवश्य मिलना चाहिए। जिन स्त्रियों को गर्भावस्था में और दूध पिलाने के समय में काफी कैलशियम नहीं मिलता वे बहुत ही कमजोर हो जाती है। इस विषय के विशेषज्ञ लोगों का कहना है कि जवान आदिमियों को ० ६ ग्राम कैलशियम की प्रति दिन आवश्यकता होती है और छोटे बच्चों को १ ग्राम की। गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियों को प्रति दिन ० ६ ग्राम से भी अधिक की आवश्यकता पड़ती है। यदि दूध और भात खाया जाय तो इससे सिर्फ ० २० ग्राम ही कैलशियम प्राप्त होता है।

भारतवर्ष मे पान चवाने की प्रया है। कुछ लोग कहते है कि यह नाहे छौर किसी माने मे हानिकर हो परन्तु इतना लाभ उससे अवश्य होता है कि पान के साथ कुछ बुभा चूना प्राप्त होता है। यह विचार उचित नहीं जान पडता क्यों कि ऊपर से लिया गया बुभा चूना प्राफृतिक कैलिशयम की तरह पक्त में मिलता नहीं है। विजातीय द्रव्य की तरह पडा रहता है। यदि भोजन मे शाक तरकारियों का अश पर्याप्त हो तो वह कमी वहुत कुछ दूर हो जा सकती है। यह सस्ता भी पडता है। देहात के लोग पेतों से पैदा करके इसे मुफ्त पा सकते हैं सिर्फ उनको इसका ज्ञान होना चाहिए। उपन्टर लोग कहते हैं कि कैलिशयम की कमी कैराशियम नैक्टेट (दूध से निकाला कैलिशयम) साकर परी की जा सकती है किन्तु हमारे विचार से यह अप्राकृतिक है। शवव्यवच्छेद करके देखने से ज्ञात हुआ है कि उपर से खाया हुआ कैलिशयम हिड्डायों में चिपक जाता है और चाक् में बडी मुक्तिल से छूटता है, रक्त में मिश्रित नहीं होता। फिर इस तरह का कैलिशयम खाने ने क्या लाभ हमें अपने स्वास्थ्य को बनाये रगने के लिए प्राकृतिक टग से ही दूध, शाक, फा आदि साकर यह तत्व प्राप्त करना

#### फासफोरस

यह तत्व मस्तिष्क को स्वस्य दनाता है। श्रन्न में यह तत्व वहुत श्रिष्क पाया जाता है किन्तु घोने से पानी में घुल कर यह निकल जाता है इस कारण भोजन में यह वहुत कन माना में पाया जाता है। प्रतिदिन १० ग्राम फासफोरस की श्रावश्यकता रहती है। परन्तु इतना फासफोरस साधारण भोजन से प्राप्त नहीं हो सकता है। सीभाग्य से उन खाद्य पदार्थों में यह तत्य श्रिष्क पाया जाता है जिनमें कैलिंगियन पर्याप्त होता है श्रीर कैलिंगियन मी इसकी कमी को पूरी करता है। इनलिए दूध, पन श्रीर साक तरकारियों वा उपयोग इस तत्व वी कमी को पूरी करता रहता है। जो लोग कैलिंगियम विधिष्ट खाय लेते हैं उनको फासफोरस की कमी नहीं रहती। लोकों में फासफोरस सबमें अधिक होता है।

#### लौह

इसकी भी तारीर को बहुत ही आवश्यकता पडती है और यह गरीर के लिए एक अत्यन्त आवश्यक रायणों में ने हैं। रक्त में ललाई उसमें रक्त क्यों की विद्यमानता से रहती हैं। ये रक्त उस आक्रिकत हो, जो सीस द्वारा हम फेफटों में सीचते हैं, गरीर के कोपाणुओं में पहुँचाते हैं और उनके दिकारों को पता देते हैं इसी पारण वे स्वस्प रहते हैं और उनकी वृद्धि होती हैं। दूसरा काम जो रक्त पण परते हैं यह यह हैं कि आंतों में पचकर भोजन पा यो प्रसारक में निलता है उसनी दहन-जिया करने में सहायक होते हैं जिसके नारण वे गरीर के लिए उपयोगी हो जाते हैं। रक्त के ये उपयोगी लाल पण उनमें लोहें की विद्यमानता में दनते हैं। रक्त दनाने में गरीर को लोहें की आवस्यकता रहती हैं। गरीर में जब रक्तकण घट रहें हो पैसे दीर्ष पालीन मलेरिया में होता है उस समय पारीर को लोहें की अविद्या पारीर में लिए लोहें की अविद्या पारीर को लोहें की अविद्या पारीर को लोहें की सिव्या में होता है। परीर में जब रक्तकण घट रहें हो पैसे दीर्ष पालीन मलेरिया में होता है जिसकी पार हना

है कि प्रति दिन २० मिलीग्राम लोहे की ग्रावश्यकता शरीर को होती है। लौह होता तो बहुत से खाद्यपदार्थों में है जैसे गेहूँ, गोश्त, दाल ग्रादि में किन्तु इनका लौह ग्रनपचा ही शरीर से निकल जाता है, बहुत ही कम लौह हमें मिल पाता है। इसलिए यदि ऐसा भोजन किया जाय जिसमें सब चीजों का लौह मिलकर २० मिलीग्राम से ग्रधिक विद्यमान हो तब यह समभना चाहिए कि शरीर के लिए ग्रावश्यक लौह प्राप्त हो जाता होगा। गर्भवती स्त्रियाँ ग्रकसर पीली पड जाती है। रक्त में लौह की कमी के कारण ही ऐसा होता है। कुछ बीमारियों में ऊपर से लौह ग्रौपिंध के रूप में देने की भी ग्रावश्यकता पडती है क्योंकि भोजन द्वारा जो लौह मिलता है वह काफी नहीं होता। किन्तु ऊपर से खाया हुग्रा लौह रक्त में मिश्रित नहीं होता। पाण्ड, रक्ताल्पता ग्रौर यकृतरोंग, प्लीहा रोग ग्रादि ऐसे है जिनमें ग्रविक लौह की ग्रावश्यकता रहती है।

हरी पत्ती वाले शाक, टमाटर, प्याज, मेथी, वयुग्रा ग्रौर पालक के शाक ग्रादि में काफी लोहा होता है। इनमें पहला स्थान मेथी ग्रौर दूसरा वयुग्रा तथा तीसरा स्थान पालक को प्राप्त है।

#### श्रम्य लवगा

दूसरे नमक जिनकी दारीर को म्रावश्यकता होती है ये है —तांवा, मेगानीज, क्लोरिन ग्रौर म्रायोडीन।

ताँवा श्रीर मेगानीज—ताँवा से पाचन-ित्रया में सहायता मिलती है। भोजन में मेगानीज की कभी से पुरुषों में नपुसकत्व श्रा जाता है श्रीर स्वियाँ बच्चों से श्रणा करने लगती है।

गाजर, फूलगोभी, मूर्ती, शलजम, प्याज, टमाटर, स्रालू, पालक प्रादि े तौंबा बहुत होता है ।

क्रनाज के उपरी भाग जैसे मेहूँ का चोकर, चावल के कन आदि में किज पाता जाता है। क्लोरिन—इसमे पेट में नमक का नेजाव दमना है। यह नेजाव भीवन पवाने में महापक होता है। यह हरी पत्ती वाले बाक जैसे पानक बयुना फीर टमाटरमें बहुत होता है। यह तत्व वाद्यपदायों में कम होता है इसीनिए उपर में नमक खाने की प्रया है। जो बोल माम नहीं ताले एनको ममक की स्विक स्वादम्यकता होती है। इसके न वाले में हाजमा विगड जाता है सीर करीन में भूरिसी यह जाती है। बहुनक महिमा चादि गोल में डोग्रें की खनाबी के कारण होते हैं। नमक नुक्रमान काला है

ञायोदीन—इसनी नमी में रमें में प्रेम मिनन याना है। यह ममुद्र में तो याम जाता ही है नान या पानी में पैदा होने वाली चीदे देम मिनडा बमनाद्वा भमीद मेरूकी क्सेंस मादि में भी होता है। ममुद्र या यानी में हुए के म्यानों में उत्पन्न होने वाले गाकों में यह नहीं होता भी राम हो स्यानों में प्रेमा होता है। मिनो के गुण में लाभ उठाना चाहते हैं उनके श्राविष्कार की कथा से नहीं। विटामिन शब्द की उत्पत्ति विटा शब्द में हैं जिसका श्रय हैं जीवन तत्त्व। विटामिन कई तरह के होते हैं। वैज्ञानिकों ने उनके भेद विटामिन शब्द के आगे ए, थी, सी, की श्रादि नगाकर किये हैं। हमने भी उन्होंका अनुगरण क्या है।

परला विटामित ए है। यह शरीर का पोपक है, उसम शरीर की वृद्धि होती है। संवासक रोगा से बचने की ताकत श्रानी है। यह नेवों की ज्योति वडाने वाला है। यदि गोजन म यह विटामिन न हो तो वे सभी रोग हो जाते है जिन रा प्रतिपेधक यह है। उसकी कभी से बच्चों के दाँत देर में निकलते है और कमजोर निकलते हैं। इसके श्रभाव से धरीर नाटा हो जाता है। इसकी उमी के बारण ही निमीनिया, क्षय, साँगी श्रादि रोग होते हैं। इस विटामिन की मित्राह ग्राव्यवना दुध पिलाने वाली रित्रयों को होती है। मनरान, दूध, भी, बढ़ी, मठा स्रादि में यह जिलेष रूप से पाया जाता है । किन्तु पाच के बर्द-गाभी, टमाटर, मुली, फलगोभी, गाजर, श्राल, नीच स्रादि म भी यह स्रीक मात्रा में पाया जाता है। जौराई, हरी पत्ती बाल बाक, धनियाँ की पत्ती, में इन्तु की पत्नी, पत्तीना प्रादि में भी यह यथान रहता है। उन शाक तर-करियों दा क्षेप्ट इस्तेमात करके उस तन की वर्गा परी ती जा साती है और दारीर का भीराम रसा जा सहता है। यह मास और ग्रन्स परासी में की पारण जाता है जिन्तु मास्त जैसे दरिय देश में प्रकृति ने यह विश्वामित मक्त कराया है। उसमा देवने में तिम खाँच चाहिए। १४-१६ यमें के बच्चा र इस विद्योगन की ह्या क्याचा ह्यांचार होती है। वयोकि मही समय इस्टें द्रार्थित क्या वा है। उनमा य बाह नरमारियाँ प्रविक्त मात्रा म ्याने गोग व्याद्य, द्या, दी, गामन स्राहिता ही हा व्यवहार गाना ुन । जेन्द विक, अह बन्द, हर अस्या के बीमार तीवा की गढ ेवन चरित्र । इस्टर उसरी मार (तरर प्राप्त (गर्फरी वा गरा) राम हर है। समार्थ राम के दूर रही तर्श तरहारिया श्रीर परी पर

रम दिया जाना चाहिए और दूध की माता योडी अधिक वा देनी चाहिए।
जिनको दूध अच्छान लगे उन्हें मठा विना मन्यन निवाला हुआ लेना चाहिए।
गाय बकरी के दूध में यह दिटामिन हिना है विन्तु जिन पश्कों को हरी
धास चरने को नहीं मिलती और जो बनी चूनी पर ही रहते हैं उनके द्ध
में इस विटामिन की कमी रहती हैं। इस विटामिन का भड़ार हरे का बारी
झाक तरकारियाँ हैं। वम गरम बरने से यह विटामिन नष्ट नहीं हाता।
धी को खुले बरतन में अधिक देर तब गाम करने में उसका विटामिन ए
नष्ट हो जाता है। यह विटामिन पालक के पने में धी से तिगृना होता है।

#### विटामिन वी

यह विटामिन ज्ञानतन्तुयों को बन देता है और पाचनयिन दृढ करता है। इनकी कमी में पाचन-क्षिया दिएड जाती है और विक्यत, मरोड, अनपच और भूज को कमी आदि विकार तथा ज्ञानतन्तु मम्बन्धी रोग उत्पन्न होते हैं। यह धारीर के बटने में महायना देना है और छोटे बटे मभी मन्ष्यों के जीवन को स्थिर रखता है। बच्चों को इम विटामिन की ज्ञाम नरह में जरूरत रहती है क्योंकि इमकी महायना में धारीर बटना है। रम बनाने वाली प्रत्यियाँ जैसे थाइराइट, पिटुषड्ट्री, आदि में उत्तेजना मिलती है और इनकी क्षिया ठीक होती रहती है। इसके विलकुल अभाव में बेरीवेरी रोग हो जाता है और विटामिन वी वाले पदार्थ देने पर तुरन्त लाम होना है।

यह विटामिन जल में घुल जाता है। यदि शाल तरकारियों को उदाल कर उनका पानी फेंक दिया जाय तो यह विटामिन उसी पानी में चला जायगा। आगपर पनाने पर यह विटामिन नष्ट नहीं होता। हाँ यदि किमी चीज को खूब भूना जाय तो अवस्य उसमें का विटामिन वी जल जायगा। शाक तरकारियों को उवालते समय उसमें इतना कम पानी डालना चाहिए कि उसमें उदल जाने पर पानी वचे ही नहीं अथवा वचे हुए पानी को निवाल कर जूस की तरह पी जाना चाहिए या दाल शर्वां में भी डाल देना अच्छा होगा। प्रो॰ सटक ने सन् १६२६ में लिएा था कि मधुमेह, गरमी, बच्चों का सूरा। रोग, राजयहमा, कैन्सर, पेट का फोडा श्रादि रोग भोजन में विदा-मिन बी की कमी से या कुछ इसी तरह के कारण जिनसे भोजन ठीक न गचे हो सकते हैं। जो पशु हरी घास श्रधिक चरते हैं उनके दूध ग्रीर मास में यह ग्रधिक मिलता है। दूध पिलाने वाली माताग्रों को भी यह विदामिन ग्रिंगिक मिलना नाहिए जिसमें ग्रपने दूध द्वारा यह विदामिन वे बच्चों में पहुँना सके। पीरों पत्ते की प्रपेक्षा यह हरे पत्तों में विशेष रहता है। ग्रम को भिगों कर उनमें श्रमुर निकल ग्राने दे। ऐसी श्रवस्था में उनमें यह निदामिन बहुत हो जाता है।

यो तो यह विटामिन चोकर, प्राटा, सम्पूर्ण प्रकार की दाल, चावल प्रादि में भी अच्छी माना में विद्यमान रहता है परन्तु शलजम की कोमल पत्तियाँ, वश्रुप्रा, पालक, मूली ग्रादि में बहुत ग्रविक मिराता है। प्याज, गाजर, शलजम, करमकरला ग्रादि में भी पर्याप्त रहता है। ग्रालू, श्रवर्र, पपीता, शकरकत्व, केला ग्रीर नीवू में यह कम होता है। भुजिया नावत में कम ग्रीर मशीन से छुँटे चावल में यह विराकुल नहीं होना।

प्रत्र यह पता लगा है कि यह विटामिन पाँच प्रकार का होता है। विटामिन वी नम्बर १ ज्ञानतन्तु को बन देता है उसकी निया तान सम्यान और मिन्निफ नाजियों पर होती है। उसकि यमान से बेरीबेरी रोग होता है। यदि भोजन में तीन छटाँक बाक सब्बी, एक या उछ छटाँक बात और प्राव पाव हाथ का गिया बाटा हो तो इस विटामिन की कमी न रहेगी। चावत बार बोने में उसका विटामिन बी न० १ निकटा जाता है। टमीलिए देहान के लोग विलकुल नयं चावत को जिसमें कना बहुत होता है घोना खडाभ सममते हैं। बिटामिन बी न० २ हरी ताजी बाक तरसारियों में प्रधिक होता ह और खत और दूध म कम। यह पर्म रोग के लिए उपयोगी है। यह पक्तन पर नष्ट नहीं होता। बिटामिन बी न० ३ हारीलिए छजन टीक रसता है। उसका और प्रमाउ बरीर पर या

3

पड़ता है अभी निरिचत रप से नहीं मातूम हो सवा है। दिटामिन दी मं० ४ सार और उत्ताप में नप्ट हो जाता है। जिटामिन वी नम्बर ५ उन्हीं चीजों में पाया जाता है जिनमें न० १ और २ पाये जाते हैं। अभी इन विभागों की ठीक ठीक जांच नहीं हो सकी है इनिलए इनके विषय में विभेष नहीं लिखा गया। हरी ताजी शाक तरकारियों विशेष रूप से इस्तेमाल करने से सभी तरह के विटामिन प्राप्त होने रहते हैं। ध्यान इन वात का रसना चाहिए कि वे उवालने में अधिक नष्टन होने पावें। पहले अध्याय में वताई गई सूचनाओं को स्मरण रखा जाय।

#### विटामिन सी

विटामिन वी की भांति यह विटामिन भी पाचन-क्रिया पर प्रभाव रखने वाला है। इससे पाचनित्रया ठीक होती है। यदि भोजन में इसकी क्मी रहती है तो पाचनजित्र कम हो जाती है, पेट और आँतो में छाले पड़ जाते है। रारीर के जोड़ों में सस्ती आ जानी है और उनमें दर्व होना है। मनूडे सूजते है और दांत कमजोर हो जाते हैं। तरह तरह के हड़ी के रोग और गठिया, पायिया तथा मुंज में दुर्गन्य आना आदि व्याधियां इसी विटामिन की कमी से होनी है। यही नहीं गरीर के भीतरी यन्त्रों में और चमड़े के उपर भी जगह जगह रक्न जम जाता है। यह विटामिन गरीर के भीतर यहत और रक्न में जमा होता है। इमने रक्न गुद्ध रहता है, रक्तवाहिनी नसों से बहकर निकनता नहीं। यदि गरीर में यह विटामिन न रहे तो चोट साने पर वहुत रक्न गरता है और घाव देर में भनता है।

इनके सभाव से रारीर में संजामक रोगों को रोवने की ताक्त नहीं रह जाती । राज्यक्मा और मोतीकरा जैने रोग प्राय इसी विटामिन की कमी से होते हैं। जब यह विटामिन गरीर में कम होता है तब नीचे जिसे लक्षण प्रगट होते हैं—रारीर में भूरियाँ पड़ती है, रारीर और चेहरे का रंग वदरंग हो जाता है। योडा परिश्रम करने ने ही आदमी पक जाता श्रीर दम फूलने लगता है। जरीर में लाल हरे चकत्ते पड़ते हैं। स्कर्वी रोग, जिसमें मसूडे पक जाते हैं श्रीर उनमें पीप श्रीर खून श्राने लगता है, हो जाता है श्रीर सिर में चक्कर श्राता है।

यह विटामिन अन्न और सूखे फलो में बहुत ही कम होता हैं या नहीं होता। हरी ताजी तरकारियाँ और ताजे फलो में खूब पाया जाता है। दाल वालें अन्न भिगो दिये जायें और उनमें कल्ला निकलने दिया जाय तो उन कल्लों में यह विटामिन आ जाता है। यह अधिक गर्मी नहीं सह सकता। सूखी तरकारियों में यह बहुत कम हो जाता है। टमाटर, नीवू, सन्तरा, पालक और करमकल्ले में यह बहुत होता है। शलजम, शकरकन्द, सेम में पहले की अपेक्षा कम। प्याज, सलाद, केला, आदि में भी यह पाया जाता है। हरें पत्ते वाले शाक में यह विशेष रूप से होता है।

भोजन मे ३० से ५० मिलीग्राम तक विटामिन सी प्रतिदिन पहुँचना चाहिए। यदि प्रति दिन के भोजन मे ३-४ छटाँक फल ग्रौर हरी तरकारियाँ कच्ची ही खाई जायें तो इस विटामिन की कमी नही रह सकती।

वे बच्चे जिनको उवाला हुग्रा दूघ दिया जाता है या जो डिब्बा-बन्द दूघ पिला कर जिलाए जाते है विटामिन सी की कमी के कारण स्वस्य नहीं रह सकते। उनको ताजे फलो का रस या थोडा हरी शाक तरकारियों का रस दिया जाना चाहिए ताकि यह विटामिन मिलता रहे।

### विटामिन डी

इस विटामिन की कमी से हिंडुयाँ कमजोर हो जाती हैं। बच्चों में जब इसकी कमी होती है तब उनको सूखा रोग हो जाता है। हाथ पाँव सूख जाता है और पेट निकल ग्राता है। एक प्रकार का रिकेट रोग, जिसमें हिंडुयाँ विकृत हो जाती हैं, हो जाता हैं। उनके दाँत देर में निकलते हैं ग्रीर वे जल्दी चलने फिरने ग्रीर दौडने में समर्थ नहीं होते। जो वच्चे देर में चलते हैं समभना चाहिए कि उनमें इस विटामिन की कमी हैं।

रारीर में कड़वे तेल की मालिश वरके धूप में बैठने या लेटने ने मुर्य की किरणों के कारण यह विटामिन बन जाता है और हमारे शरीर में फैल जाता है। इमीलिए छोटे बच्चों और वमजोर लोगों को धूप में तेल लगा कर विटाया जाता है।

धी या तेल खुले चौडे बर्तन म रख कर घूप में रखने ने उनमें यह विदा-मिन बन जाता है। विन्तु धी या तेल की तह पनली रहनी चाहिए जिसमें सूर्य की किरणे उनमें भीनर तक प्रवेग कर मके। यदि तह मोटी होगि तो सूर्य की किरणे अन्दर तक न पहुँच सकेगी। इस प्रकार का नैयार किया धी या तेल अच्छी तरह वार्क लगा कर बोतन में बुछ दिनो तक मुक्तित भी रखा जा सकता है।

दस विटामिन वा वैलिगियम (चूना) और पासफोरम में गहरा मम्बन्य है और इस विटामिन वी वसी उन पदार्यों से पूरी हो जाती है जिनमें पासफोरस और कैलिगियम होने हैं। ताजे इस और मक्जन में यह पाया जाता है। यदि भोजन में इस विटामिन वी वसी हो और चूना भी पर्याप्त न पहुँच सके तो रिकेट जैने रोग होने में सन्देह नहीं रह जाता। याजार में विटामिन जी निक्षित ददायें भी दिवनी है, परन्तु हमारे विचार में विटामिन डिट्यें में बन्द होने याला पदार्थ नहीं है उनता प्रदृति के माय घटूट सम्बन्ध है और उसे प्रतृति ने पाने वी चेप्टा वाली चाहिए। पन और साम नापारियों में बुछ पैमा लाना है परन्तु मुर्च की किरणों में यह विटामिन
मुफ्त मिलता है। इस पिनाने याली मानायों को इस भी, हरे पान और
तरकारियों और पन दिनेय रम ने मिलना चाहिए नािल उनका इस
पुस्ट रहें और उनके दस्कों को निकेट जैमा रोग न हो।

## विटामिन ई

यह विद्यामिन सन्तान उत्पादन-मन्ति प्रदान करता है। भोजन में अन्य विद्यामिन रहे परन्तु यदि इस विद्यामिन का समाद रहे तो सन्तानी- त्पादिनी शक्ति नष्ट हो जाती है। गेहूँ मे— खास कर उसके चोकर में— यह बहुत पाया जाता है। श्रकुरित गेहूँ श्रीर बाजरे में भी यह यथेष्ट होता है। जो लोग श्राटा छान कर खाते हैं वे चोकर के साथ इसको निकाल फेकते हैं। मास श्रीर हरे शाको में इसकी मात्रा पर्याप्त रहती हैं। यहीं कारण है कि मासाहारी श्रीर शाकाहारियों को सन्ताने बहुत होती हैं। मैदा श्रीर घी खाने वालों को सन्तान कम होती हैं या नहीं होती। यह विटामिन दूध में भी होता है।

काफी मात्रा में शाक तरकारियाँ ली जायेँ तो इस विटामिन की कमी नहीं रह सकती।

### अध्याय ८

## पत्ते वाले शाक

## शाक भाजी के भेद

गाक तरकारियाँ ट प्रवार की है—(१) पते वाले, (२) फ्ल. (३) फल. (४) नाल, (४) कन्द और (६) सस्वेदज (जमीन से फूट- घर निकलने दाले, जैसे लुकुरमुत्ता)। इनसे पहले से दूसरा भारी होता है। जैसे पत्र-गाज की अपेक्षा फूल शाक, फूल शाक की अपेक्षा फल शाक, फल शाक की अपेक्षा नाल गाक, नाल गाक की अपेक्षा कन्द शाक, वन्द शाक की अपेक्षा सस्वेदज शाक भारी होता है, देर में पचता है। इस पुस्तक में केवल तीन अध्यायों में सभी शाक मिट्टियों को बाँट दिया गया है। वे अध्याय ये है (१) पत्त वाले शाक, (२) हरी फलदार माजी और (३) कन्द शाक। सभी तरह के शाक अलग अलग अध्याय देकर नहीं तिले गये हैं।

#### साधारण गुण

प्राय सभी गांच विष्टम्भी गुरु (भारी) रझ, मल उत्पन्न करने वाले प्रीर मून, मल ग्रीर वायु को निकालने वाले होने हैं।

## शाक (पत्तेदार भाजी)

पत्तेदार भाजी लाभवायण तो होती है पर सभी शाक अन्धाधुन्य न स्ताना चाहिए। इनमे विटामिन और स्तिज लवण विरोप रूप में पाये जाते हैं। इनको जहाँ तक सम्भव हो घीमी आँच पर पदाना चाहिए, जिसमें इनका विटामिन श्रीर लवण नप्ट न हो जाय। कुछ साग वायु वर्चक होते हैं। कमजोर श्रादमी श्रीर रोगियों को कभी कभी विकार पैदा कर देते हैं। पकाते समय इनमें पानी न डालना चाहिए। यदि पकाने के बाद भी इनमें पानी शेप वच जाय तो उसे फेंक्ना न चाहिए। जो शांक स्वभाव से ही सबको हितकारी हैं उन्हीं का प्रयोग श्रिषकतर करना चाहिए। बहुत शांक कच्चे भी खाये जाते हैं इनमें चना, मटर श्रादि मुख्य हैं। पालक का शांक भी दहीं के साथ कच्चा खाया जा सकता है।

हमारे आयुर्वेद में पत्र-शाको की तारीफ के साथ साथ उनकी निन्दा भी की गई है। पाठको को उससे भी परिचित्त होना आवश्यक है।

## पत्र-शाक के अवगुण

शाक खाने से वह शरीर और हिंडुयों को तोड देता है, आँखों की ज्योति नप्ट करता है, शरीर के रग को वदरग करता है। और शुक्र और रक्त को विगाड देता है। प्रज्ञा (वृद्धि) का नाग करता है, स्मरणशक्ति और गित को नप्ट करता है तथा वालों को असमय में ही सफेंद्र कर देता है। प्रिचिक शाक खाने से ये वुराइयाँ उत्पन्न होती है। पत्र शाक के ये साघारण गुण है, विशेष गुण आगे वताये जायेंगे।

सभी प्रकार के शाकों में रोगोत्पादक कीटाणु रहते हैं और वे ही शरीर नाश का कारण होते हैं। इस कारण अन्यायुध शाक खाना छोड़ देना चाहिए। ये ही अवगुण खटाई में भी रहते हैं इसलिए वृद्धिमान मनुष्यं को खटाई साना भी त्याग देना उचित है।

### वथुत्रा

वयुत्रा दो प्रकार का होता है। एक लाल रंग के बड़े पत्तो का ग्रीर दूसरा छोटे पत्तो का। शाक दोनो का बनता है। किन्तु ग्रविकतर हरे रंग का छोटे पत्ते वाला ही प्रयोग में ग्राता है। वयुए का शाक ग्रविकतर

Ç

को ने खेन में होता है इस माण इसतो मन पान भी नाता। दोना बप्ए मीठे, नमदीन और पान म बाहुन तात है। म दीपल पानन मीन उपन्न बाने वाने हनने भीर एम नमा बात बरान बाता। प्रश्नात (बन्न नावार पेट नाप बरन बाता। प्रश्नीत नामन जन्मित प्रशा नमान नीर), मिनि सोग (पेट ने बीट। भीर निदाय मा दर माना है। उपना मान है। मीनम भा जब तब मिल नामा जा सबता है। उसना नाम भीर निसोगी दोनो सा सबते हैं।

इनमें  $= 6 \times 6$  पानी  $= 3 \times 6$  सिन्छ पदाय  $= 7 \times 6$  प्रार्थन  $= 8 \times 6$  सा  $= 3 \times 6$  सामित्रहेट  $= 8 \times 6$  प्रानकोरम,  $= 8 \times 6$  प्रानकोरम,  $= 8 \times 6$  प्रानकोरम,  $= 8 \times 6$  प्रानकोरम, मानूम नही हो सबे है।

#### प्रयोग

- (१) प्लीहा रोग में इसका शाक तहमून के माथ खान का दिया जाता है। यह इस रोग के लिए अच्छा पथ्य है।
  - (२) भाग में जले स्थान पर बयुए का रम लगान म लाभ हाता है।
- (३) वयुए के रम में जवाइन का चूर्ण अन्दाज में मिला का कान म चुरते (चुन्ने) लगने में लाभ होता है।
- (४) वपुए को उबान कर उसमें मेंबा नमक टाल कर लाम जाम बांधने से बायु की पीड़ा शान्त होती है।
  - (५) वयुए का उदाल कर निकाला हुआ रस पेट साम काला है।
- (६) वप्ए के बीज को उवाल कर काटा बना का इन म का हुन्न मातिक धर्म सुलता है। हनको दवा है। यह गरम होना है।

## पोई

यह शीतल, चिक्नी, क्रकर्ता, वान-वित्तनाग्रक है। यह केंद्र के

स्वर को विगाडती है, पिच्छिल (चिकनी) है; निद्रा लाती है श्रोर शुक को उत्पन्न करने वाली, वलवर्द्धक, रुचि उत्पन्न करने वाली, पय्य, वृहण (शरीर पुष्ट करने वाली) श्रीर तृष्ति कारक है तथा रक्तिपत्त (नाक, श्राँस श्रादि से भिरते रक्त) को वन्द करती है। कडवे तेल के साथ इसका विरोध है।

### प्रयोग

- (१) इसका रस निकाल कर उसमें मिश्री मिला कर पीने से रक्त-पित्त में लाभ होता है।
- (२) पोई को काँजी या मठे में पीस कर थोड़ा सा सेवा नमक मिला कर श्रर्युद (गाँठ) पर लेप करने से लाभ होता है।
- (३) पयरी के रोग श्रीर गुर्दे के दर्द में पोई की पत्तियाँ पीस कर पीना चाहिए। लाभ होता है।

# चौलाई

यह हलकी, शीतल, रूक्ष, पित्त कफ नाशक, मल-मूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, दीपन श्रीर विष नाशक है।

चौलाई के मूल के गुगा—यह मीठा, गरम, कफ नाशक, रज नाशक है तथा रक्तिपत्त ग्रीर प्रदर को दूर करता है।

चौलाई की पत्तियों के गुरा—यहम्पर्श में शीतन है और पित, रात विकार, विप, और याँसी को दूर करती है। यह ग्राही (मलरोधक), पाक में मधुर, दाह नाशक, रिवकारक और शोप रोग को दूर करती है।

इसमें ६५ ६ % पानी, ३.१ % प्यतिज पदार्थ, ४ ६ प्रतिशत प्रोटीन, ० ५ प्रतिशत वसा, ५ ७ प्रतिशत कार्योहाइड्रेट, ० ५० प्रतिशत कें कर शियम, ० १० प्रतिशत फासफोरस, २१ ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लीह, विटामिन बी, १० इ० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी, थोंडा सा स्कृति कर्णकर्ता कर्णाति स्थापन क्षेत्र क्

## धीनाई पा टटन

रण, दृष्ट १, पा । १००, १ त पदार ०८०% प्राप्त ९४ १० तम्, २०१० त्यां, पदार, ००० ०, त्यांपास ००० ० ष्यागोण, १० तिथालप्रतिभी पात्राण तथा है। दसर वियोग व गों दील देंचु काल प्रतिस्तार स्था है।

## वहीली चीलाई

रागे = १ ०% पानि, ३ ६%, मिरिट प्रार्थ, ३ % प्रोटीन, ० ३% वमा, = १% प्रार्थेतार ट, ० = ०% पैन्यियम ० ०४ % पानणारम, २२ ६ जिल्लाम प्रति भी प्राप्त पाता होता है। विद्यमिनो पी जाँच नहीं हुई है।

### उपयोग

- (१) चौतार दी जड चादत वे पापन में पीन कर शहद मिलाकर विलान ने गर्निणी धी प्रमता का रात साद बन्द हो जाता है।
- (२) चौजर्र का मान साने ने दात गिरना रक जाता है। साय ही रमने दल्लोख्या (दन्त कब्ब) द्र होता है।
- (३) चौचाई के रम में शकर विलागर पीने में विच्छू का जहर उतर जाता है। इसमें मियग का विष भी उतर जाता है।

<sup>े</sup> इटरनैरानल यूनिट के तिए इ० यू० लिखा गया है। १००प्राम= २५ ग्रॉन या = है तीले और १०० मिलीप्राम=१ प्रान होता है। १ तीले में ११४ प्रान होते हैं।

- (३) चीलाई के रस में घी मिलाकर पीने से अगुद्ध पारे का विष नष्ट होता है।
- (४) चौलाई की जड २ तो॰ ग्रीर काली मिर्च ६ माशे लेकर चावल के धोवन के साथ पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है। थोडी थोडी देर पर पिलाते रहना चाहिए जब तक जहर उतर न जाय। इसमें भ्रन्य विप में भी लाभ होता है।
- (५) चौलाई का रस लगाने से ग्राग के जलने से हुआ घाव ग्रच्छा हो जाता है।
  - (६) चौलाई की जड सिर मे वाँघने से विषम ज्वर दूर हो जाता है।
- (७) चौलाई का रस २ तो०, शहद ६ माशे ग्रीर मिश्री ३ माशे सव को एक साथ चाटने से स्त्रियों का प्रदर दूर होता है ग्रीर गुदा मार्ग ने खून जाना बन्द हो जाता है।
  - (प) चौराई की जड पीस कर नामूर पर बाँचने से लाभ होता है।
  - (६) पथरी रोग में चौराई का माग खाना चाहिए।

#### पालक

यह वातकारक, शीतल, कफ वटाने वाली, भेदिनी (दस्त लाने वाली), भारी श्रीर विष्टम्भी है। यह मद, श्वास, पित्त, रक्त विकार, कफ नाशक है। किसी किसी के मत से विष नाशक है। हमेशा खाने की चीज है। इसको दाल के साथ भी उवाल कर खाते है।

इसमे ६१७% पानी, १५% खनिज पदार्य, १६प्रतिशत प्रोटीन, ०६ प्रतिशत वसा, ४० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०६ प्रतिशत कैलशियम, ००१ प्रतिशत फासफोरस, ५० मिलीग्राम प्रति सौ गाम लौह, २६३० से लेकर ३५०० इन्टरनैशनल यूनिट तक विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन वी, ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम, ४० मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है।

### उपयोग

- (१) पट राप वान न ( ना नन, नर । , , + न
- (२) इसर पात्र गाम सहार ना १००१ वा ना १००० विस्त में साम होता ।

#### पालक का टटल

्राम ६२६ % पाती १६ ५ पनिस्पारण हु प्राप्त ९१% पमा ३६ % पादों पार्ट्ड ६ ६ % कर्ना प्राप्त हु पामफोत्त १३ मिलीयाम प्रति मध्याम क्रांग ६ भिने प्राप्त प्रोप्त हो प्राप्त विद्यामिन सी होता है। सप विद्यामिना क्रांग नव कर हो है।

## लोनिया (कुनफा)

यह रसी भारी (देर म पचन वारी) यात और एक नागह और नमकीन है। यह सट्टी अस्मिदीपन रसन वाली बवासी नागद अस मन्दारिन तथा विष नामक है।

वटी लोनी सट्टी दस्नावर, उष्ण दानवद्भव श्री वर्ष राननापव है। यह बाग्दोप (तुनलाहट), प्रण (धाव) गुस्म स्वाम जान श्री प्रमह नामव है तथा गोप रोग (म्जन) ग्रीर वर्ष गोगा म हिन्ता है।

#### उपयोग

- (१) गुतफा वा साग साना चन्नपित्त रोग (जिसमे मुँह ब्राउ नाक ब्रादि से रक्न गिरता है) में लाभदायन है।
- (२) कुलफे के पत्तों का रम और तेल एक में मिलाकर कान में टप-काने में पित्त से उत्पन्न कान की पीड़ा शान्त हो जाती है।
- (३) कुलपा के बीज को पीसबर लेप करने से सिर दर्द में लाभ होता है।

तीनो मिलाकर श्रांस मे थांजने ने , श्रांस की सुजली, य्रन्यकार, काचिवन्दु, श्रोर श्रांस के सफेद तथा काले भाग के सब रोग दूर हो जाते हैं।

(११) गुडुच के काढे में छोटी पीपर दो रत्ती मिला कर सेवन करने से पुराना ज्वर अवश्य नाझ हो जाता है।

### पाकड़ का ठूसा

पाकड के ठूसे का अच्छा साग बनता है। यह शीतल और कपैला होता है। यह योनि रोग, कफ, दाह, पित्त, रुघिर का विकार, सूजन और रक्त-पित्त नाशक होता है।

## परवल के पत्ते

परवल का पत्ता पित्त नाशक, दीपन, पाचन, हलका, चिकना, वृष्य, तथा उष्ण है ग्रीर ज्वर, कास ग्रीर कृमि रोग को दूर करता है।

### उपयोग

- (१) परवल के पत्ते के काढे की पट्टी रखने से आग के जलने की जलन शान्त होती है।
  - (२) परवल के पत्ते का काढा पीने से ज्वर मे लाभ होता है।

## चने का शाक

यह रुचि उत्पन्न करने वाला, दुर्जर, कफ वात वढाने वाला, खट्टा, विष्टम्भी (कब्ज करने वाला), पित्त नाशक ग्रीर मसूढो के शोय को दूर करने वाला है।

इसमें ६० ६ % पानी, ३ ५ % खनिज पदार्य, ८ २ % प्रोटीन, ० ५ % वसा, २७ २ % कार्वोहाइड्रेट, ० ३१ % कैलशियम, ० २१ %

फानफोरन, २८३ मिलीपाम प्रति सौ प्राम नोहा होता है। ६७०० २० यू० प्रति सौ प्राम विटामिन ए हैं। येप विटामिनो नी जाँन नहीं हुई है।

## वंगाल के चने का साग

रममे ७७ = % पानी, २१% यनिज पदार्य, ७०% प्रोटीन, १४% दत्ता, ११७% पार्योहारप्रेट, ०-३४% कैलिशियम, ०१२ % फामफोरम, २३-= मिनी ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिना यो जांच नहीं हुई है।

### **उपयोग**

चने का सूखा शाक पीस कर पिलाने और बदन पर लगाने से लू लगने में लाभ होता है।

## नाड़ी का शाक (करेमू का शाक)

करेमू का शाक दो प्रकार का होता है। एक कडवा श्रीर दूसरा मीठा। कडवे को सस्वत में कालशाक श्रीर मीठे को पट्टशाक कहते हैं। काल शाक (कडवा करेमू) दस्तावर, रिच उत्पन्न करने वाला, वातवढंक, कफ श्रीर सूजन को नाश करने वाला, वलवढंक, शीतल श्रीर रक्तिपत्त नाशक है। पट्टशाक (मीठा करेमू) वात को कुपित करने वाला श्रीर विष्टम्भी (कटज करने वाला) है। यह भाव प्रकाश में लिखा है।

तिनत करेमू का शाक, रक्तिपत्त, तिमि और कुष्ठ (कोट) का नाश करता है। मीठा करेमू शीतल, चिक्ता, विष्टम्भी है और वात को कुपित करने वाला है। इसका सूखा पत्ता पित्त, ज्वर और वफ को दूर करता है। इसका रस पित्तशान्त करने वाला और रुचि उत्पन्न करने वाला है। ऐसा राजिनिषटु में लिखा है।

### उपयोग

- (१) उसरा शाक साने सा रम पीने में खफीम का नजा उसे जाता है।
  - (२) रतापित में इसके रस में मिश्री मिला कर पीला वाहिए।

# कसींदी का शाक

कसीदी बड़े नकाड को फहते हैं इसीको कासमर्द भी कहते हैं। वहीं कहीं इसका साक भी तोग गाने हैं। कासमर्द का पता रुनि उताझ करने वाला, बलवर्दक, गांगी और शिष को नास करने थाला, मजुर, कफनाल नासक, पानन, कठ को सुद्ध करने वाला है किन्तु विशेष करके यह कास नासक, पित्त नासक, गारी (दस्त रोकने वाला) और हनका है। औपि क्रियमें ही उपयोग में लान नाहिए भोजन हम में ब्रियक नहीं लेना चाहिए।

## उपयोग

- (१) कसोंदी के पत्तों का काढा पीने से रासि। ग्रीर हिचकी में वाम होता है।
- (२) कसौंदी की पत्ती पीस कर लेप लगाने से दाद नष्ट हो जाती है। कसौंदी की जड का लेप भी दाद को नष्ट करने के लिए किया जाता है। पत्ती अथवा जड का लेप राजली और कोड पर भी किया जाता है।
- (३) कसौदी के पत्तो का रस पीने से प्रशुद्ध पारा साने के कारण जत्पन्न हुए दोप और व्याधियाँ मिट जाती है।
- (४) कसोंदी की पत्ती पीस कर लेप करने से भिलावे का तेल लग् जाने के कारण उत्पन्न हुई सूजन नष्ट हो जाती है ग्रीर उसका विष भी शान्त हो जाता है।
- (१) कान में कीडे आदि के घुसने पर कान में इसके पत्तों का रस डालने से लाभ होता है।

- (६) इसकी पत्ती का शाक घी में भून कर खाने ने गले की आवाज मधुर होती है।
- (७) क्चोंदी के पत्ते वाजी में पीस कर लेप करे। इसने दाह और कोड आराम हो जाते हैं।

## मटर के पत्तो का शाक

यह भेदी (दस्त लाने वाला) हलका, रस में विचित तिक्त और त्रिदोष नानक है।

## मरसे का शाक

मरसा दो प्रवार का होता है नपेद और वाल। सफेद मरना मध्र गीतल, विष्टम्भी, पित्तनायक, भारी, वफ और वानदर्डक, रक्तिपन (मृंह, नाक छादि से रक्त श्राना) नागक, विषमाग्नि (कभी अन पचना और कभी न पचना) को दूर करने वाला है। लाल मरना अत्यन्त गृह नहीं है, कुछ कुछ क्षार रस युदन मधुर है। सर (दस्त लाने वाला) कप्र-कर्ता, पाक में कड़वा और ग्रस्य दोष गुक्त है।

## गदृहपुरने का शाक

गदहपुरने को पुनर्नदा भी पहने हैं। यह तीन प्रणार ना होना है। सफ्द, लान और नीना। सफ्दे पुनर्नदा करपरा, वर्षना, रिवजारन और अगि को प्रदीप्न (तेज) करने वाला है। यह सूजन, दवासीर, पाण्डु (पीनिया), क्फ, वात, ब्रध्न (वाषी), विप और उदर रोगो को दूर करना है। औपिद हप में ही व्यवहार करना चाहिए।

लाल पुनर्नवा—पानमें चरपरा, गीतल, हलना घौर निज्न (तीता) है। यह मलरोपक, कक, पित्त घौर रन्तविनार नो नाग जरने याना है तथा वातकारक है। नीला पुनर्नवा—तीता, कडवा (चरपरा) गरम ग्रीर रसायन है तथा हृद्रोग, पाण्डुरोग, सूजन, श्वास, वात ग्रीर कफ को नाश करता है।

पुनर्नवा के पत्तों का शाक श्रत्यन्त रूक्ष (रूखा) है। यह कफ, वात, मन्दाग्नि, प्लीहा, शूल ग्रौर गुल्म रोगों को नाश करता है।

#### उपयोग

- (१) गदहपुरने का शाक उवाल कर साने श्रीर उसके पत्तो के रस में लोहे का मुरचा मिला कर रागाने से शोय रोग श्राराम होता है।
- (२) सफेद गदहपुरने की जड कानों में बाँघने से ग्रांसों का जाला कट जाता है। यह जड ग्रतवार के दिन लाकर उसे धूप देकर तब बाँघनी चाहिए।
- (३) सफेद गदहपुरने की जड सूच चवा कर साने और घिस कर लगाने से विच्छू का जहर उत्तर जाता है।
- (४) सफेद गदहपुरने की जड पीस कर पिलाने से साँप का जहर उतर जाता है।
- (५) सफेद गदहपुरने की जड शहद में घिस कर लगाने से ब्राँगों की खुजली दूर हो जाती हैं। इसीसे ब्राँगों का जाला भी कट जाता है, पर यह ब्राँखों में लगती बहुत हैं।
- (६) गदहपुरना, सोठ, सस श्रीर देवदार का काढा बना कर उसमें गोमूत्र मिला कर पीने से शोय रोग (सूजन) श्राराम होना है।
- (७) गदहपुरने की जट श्रीर यरने की छाल का काढा बना कर पीने से श्रन्तविद्रधि (भीतर के फोडे) श्राराम होते हैं।
- (६) जड, फूल, डठन, पत्ता श्रादि सहित गदहपुरना लाकर चूर्ण बना ले। इस चूर्ण में श्रन्दाज का सेघा नमक मिला कर गोपूत्र के साथ साने में प्लीहा श्रीर गुत्म नष्ट होने हैं। मात्रा ३ माशे से एक तोले तक। छोटे बच्चों को बहुत कम।

वातनागक, कडवा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुल्म रोग और गुल को दूर करता है।

इसमे = १ = % पानी, २ १ % खनिज प्रार्थ, ६ ० % प्रोटीन, ० ६ % दमा, = ६ % पार्वीहाइप्रेट, ० २३ % कैनिश्चिम, ० १४ % फास-फो स, ६ = मिनी ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह, ५७६० से ७४७० इ० मू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन दी, नाममात्र, श्रौर विटामिन नी ६२ मिनिग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

### श्रजवाइन का डंठल

र्ममे ६३ ५ % पानी, ०६ % स्तिन् पर्यापं, ० = % प्रोडीन, ०१% पमा. ३ ५% वादाँहार्ट्रेट, ००३ % वैनिश्चिम, ००४% णमफोरण, ४ = मिलीप्राम प्रति नौ प्राम नोटा, ६ मिलीप्राम प्रति रौ गम विटामिन नी होता है। में पका कर मोटा लेप तगाने से बात की ज्ञानि होती है। यह तेप मन्त्रियान (जोडों में हुई बात व्याधि) कमर में उत्पन्न बान व्याधि श्रीर हिंदुयों की वेदना में लाभप्रद है।

## गूमे का शाक ( द्रोण पुष्पी )

यह भारी, रुसा, स्वादिष्ट, पित्त उत्पन्न करने वाला और कडवा है। यह भेदक (दस्त लाने वाला), एव कामला, प्रमेह, शोय और ज्वर को दूर करता है। श्रीपधि रूप में ही इसका व्यवहार करना चाहिए।

### उपयोग

- (१) गूमा के रम का अजन आंखों में करने में कामला रोग अच्छा हो जाता है।
- (२) गूमा की पत्ती का रस, जरा सा खाने वाला नमक मिता कर पिलाने से साँप का विप नष्ट हो जाता है। इससे वे रोगी भी अच्छे हो जाते हैं। जिनकी मौत नजदीक समभी जाती है।
- (३) गूमा की पत्ती पीस कर उसमें काली मिर्च का चूर्ण मिला कर पीने से जाडा देकर स्नाने वाला ज्वर छुट जाता है।
- (४) गूमा का रस नाक में छोड़ने से श्रधकपारी के दर्द (यादा शीशी) में लाभ होता है।
  - (५) इसका रस पीने से प्रमेह में लाभ होता है।

### श्रजवाइन का शाक

यह कडवा, तीता, उष्ण श्रीर वात नाशक है। यह ववासीर, कफ, शूल, श्राध्मान (पेट फूलना) कृमि श्रीर वमन को दूर करता है तथा सत्यन्त श्रीपिव रूप मे ही थोडा साना चाहिए। इसकी पत्ती का शाक पेट की अग्नि को वढाने वाला, रुचिकारक,

वातनाराक, कडवा, तीता और गरम है। यह दीपन है और गुन्म रोग और गुल को दूर करना है।

इसमें =१ ३ % पानी, २१ % खनिज पदार्थ ६० % प्रोटीन ०६ % वसा, =६% कार्वोहाइड्रेट, ०२३ % कैलिंग्यम ०१४ % फास-फोर्स, ६३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लौह ५७६० ने ८४८० इ० य० विटामिन ए प्रति सौ गाम, विटामिन बी, नाममात्र, श्रौर विटामिन सी ६२ मिलियाम प्रति सौ ग्राम होता है।

#### श्रजवाइन का डठल

इसमें ६३ ५ % पानी, ०६ % खिनज पदार्च, ०५ % प्रोटीन ०१% वसा, ३५% कार्बोहाइड्रेट, ००३ % कैलिशियम, ००४० फासफोरस, ४५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ६ मिलीग्राम प्रति मौ ग्राम दिटामिन सी होता है। शेप विटामिनो की जाच नहीं हुई है।

### उपयोग

- (१) जवाइन और काला नमक दरावर वरावर लेकर पीसकर चूर्ण कर ले। इसमें से ३ मारों से ६ मारों तक मठें के साथ खाने से गुल्म रोग में लाभ रहता है।
- (२) जवाइन पीस कर उसकी पीडली बना कर मूँघने से जुकाम और सिर दर्द में लाभ रहता है।
- (३) श्रजवाइन की पत्ती टालफर चने के देनन की वनी पकौडी जाने से श्रक्षीच दूर होती है।
- (४) जवाइन घोर गुड पाने से गीनिवत्त (पित्ती उटनना) धाराम होता है।
- (५) जवाइन, बजूने की पत्ती, छोटी पीपरि छौर सत्तसत्त का काटा पीने से कफ, ज्वर, खाँमी और दमा दूर होने हैं।

- (६) जवाइन की पत्ती अथवा जवाइन और सेवा नमक प्रति दिन खाने से वात गुल्म, प्लीहा और यक्कत विकार की शान्ति होती है।
- (७) जवाइन ग्रीर वायविडग बराबर लेकर कूट पीस कर चूर्ण कर डाले । इस चूर्ण को बालक की ग्रवस्थानुसार शहद से खिलाने से ग्राँव ग्रीर मरोडी के दस्त बन्द हो जाते हैं ।
  - (=) जवाइन खाने से पेट के कीडे मर जाते हैं।
- (६) जवाइन का चूर्ण पान के साथ खाने से खाँसी में लाभ होता हैं ग्रीर कफ ढीला होकर निकलने लगता है।
- (१०) जवाइन साकर ऊपर से थोडा गरम पानी पीने से साँसी, अतीसार, अजीर्ण और पेट का दर्द आराम होते हैं।
- (११) जवाइन, हीग और काला नमक लाकर ऊपर से थोडा गरम पानी पीने से डकार शुद्ध आती है और पेट का दर्द आराम हो जाता है। गरम पानी बोतल में भर कर पेट सेकना भी चाहिए।

#### मेथी का साग

यह तीता श्रीर वातनाशक है। इससे श्रीन दीप्त होती है श्रीर भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। इससे किञ्चित पित्त कुपित होता है नयोिक यह कुछ गरम है।

इसमें ५१ ६ % पानी, १६ % सिनज पदार्थ, ४६ % प्रोटीन, ०६ % वसा, ६५ % कार्बोहाइड्रेट, ०४७ % कैलशियम, ००५ % फासफोरस, १६६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३५६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए ग्रीर ७० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन वी, होना है।

### उपयोग

(१) मेयी के लट्टू साने मे बरीर पुष्ट होता है ग्रीर यात की सालि

होती है। यह सड्डू प्रायं प्रत्येक गृहस्य के घर दनने हैं इस कारण दनाने की विधि सिखने की प्रावत्यकता नहीं प्रतीत होती।

- (२) मेथी का चूर्ण दही में मिला कर खाने में ग्रामारीमा नट होता है।
- (३) मेपी के म्प्वे साव पानी में भिगो कर घ्रन्छी तरह मल छात कर लू नगे हुए मनुष्य को पिलाने में लाभ होता है।

## राई का शाक

मह बहुवा और गरम है। यह हिम बायु एक और वह के रोगों को दूर बरता है तथा स्वादिष्ट और अनि को बीप्त (तक) कान बाता है।

#### इपयोग

- (१) ज्याने हुए रार्ट के शाब में मेया समझ मिला वर पेट पर वाउने से पेट का दर्भ दुर होता है।
  - (२) सर्दे का राज दान में उजल पर साने में झिन दीक होती है।
- (३) सर्व या प्लास्टा या लेव लगाने में दर्व इर होना है। यह बहुन गरम होता है इस नारण प्रथिय देव नण लेव न नगला चाहिए छाले पर जाने या एर स्ट्रून हैं बीर जन्म होने लगानी है। हम्मा छाले पर सार्व तो उस पर भी लगाना माहिए।

#### पोनेना

बह क्या भीर बारी की दर गाना है। बतदायन है। झानि झी बमन को दर करना है। यह की को बहान है। यून के दिलारों को झान करना है।

وسلا دور و ما ۱ در دید وسل دور چین

॰ ६% वसा, ६०% कार्वोहाइड्रेट, ०२०% कैलशियम, ० ० ५ % फासफोरस, १५६ मिलीग्राम प्रति मी ग्राम लोहा, २७०० इ० यू० प्रति सी ग्राम विटामिन ए होता है। शेप विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुआ है।

## उपयोग

- (१) पोदीना पानी में पीम कर चीनी मिला कर खाने से हिचकी नष्ट होती है।
- (२) पोदीना की पत्ती और मिश्री पान की तरह खाने से जीम के खाले नष्ट होते हैं।
- (३) पोदीना, सोठ, वड़ी इलायची, सौंफ थोडा थोडा लेकर पीस कर छान ले और गरम करके ठडा कर ले। इस जल को थोडा थोडा पिलाने से वमन और प्यास ग्राराम होती है। यह जल पयरी मे रखना चाहिए।

## वेत की फुनगी

यह वात और कफ शान्त करता है। यह शीतल होता है। यह ववा-सीर, पथरी रोग, विसर्प, मूत्रकुच्यू, रक्तिपत्त, योनि की पीडा, दाह और सूजन में लाभदायक है। जिन रोगों में ताभदायक है उन्हीं रोगियों को थीडा सा खाना चाहिए। तन्दुरुस्त ब्रादमी कभी कभी खा सकते हैं।

#### मकोय

यह चरपरी, शुकजनक, त्रिदोप नाशक, कडवी, रसायन, स्वर की सुधारने वाली, स्निग्ध, उष्ण श्रीर नेत्रो को लाभकारी है।

इसमें ५२१% पानी, २१% खनिज पदार्थ, ५६% प्रोटीन, १०% वसा, ६६% कार्वोहाइड्रेट, ०४% कैलशियम, ००७% फासफोरस, २०५मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, श्रोर ११मिलीग्राम प्रति सौ गाम विटामिन सी होता है। शेप विटामिनो का अन्वेषण नहीं हुगा है।

## खेसारी-चपरी का साग

सह मध्या निस्त यमका गाँग पानुस्तक कर न नागद रिच उत्पन्न याचे पान्य प्रभा प्रभा भी गाँग कर न अधिक सान ने स्वयंक्त याँ प्रमृत्व उत्पन्न कर के प्रभा का कुल करता है। यान के स्वयंक्त को नाव स्वयंक्त यांगा व

इसमें ६४२ % पानी १२% विनित्त गर्य . जानत १०% वता ८६% रावॉहार्ड्ड २७६% वैनीपाम . ज पानकोरस ७३ मिलीपाम पिन मी पाम लाहा ६ ० र व पान ना राम विद्यामिन ए होता है। यह साम धाडा वाना नाहिए याद बनना र साया जाय तो बन्दा है।

### धनिया की पत्ती

यह रोचन, दीपन हत्त्वा उगावीर्य पाचन प्रजनगत विकता मूत्रकारी होता है। इनका पाक मधु है। जानो द्वास विदोष वसन तुषा, कृमिरोग और कृशना को नाट करना है।

इसमें ५७६ % पानी १६७% सिनज पदाय ३३% प्रोटीन, ०६% दक्ता, ६६% दावॉहाइड्रेट ०६४% हैनिश्चम ००६% फासफोरस, १० मिलीप्राम प्रति सी प्राम लौह १०३६० से १२६३० इ० यू०तक प्रति सी पाम विटामिन ए दिटामिन बी, काफी, १३५ मिलीप्राम प्रति सी गाम न्टिंगिन सी होता है।

## सलाद की पत्ती (Letuce)

्समे ६२६ % पानी, १२ % खनिज पदार्थ, २१ % प्रोटीन, ०३ % वला, ३० % कार्बीहाइड्रेट, ००५ % कैलिशियम, ००३ % फानकोरस, २० मिलीप्राम प्रति सौ प्राम तौह, २२०० इ० यू० प्रति सौ

ग्राम विटामिन ए, ६० इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन वी,, १५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। यह कच्चा ही खाने की चीज है।

### पटुवा का साग

यह वायु को कुषित करता है, रक्तिपत्त नाशक और विष्टम्भी है। इसमें ६६२ % पानी, १० % सिनज पदार्थ, १.७ % प्रोटीन, ११ % वसा, १० % कार्वोहाङ्डेट, १८ % कैलशियम, ०.०४% फासफोरस, १४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। विटामिनो का ठीक अन्वेषण नहीं हुया है।

#### त्राह्मी

यह स्मरणभित वढाने वाली, मधुर, हलकी, कपाय, दस्तावर, पाक में मधुर, उमर वढाने वाली, रसायन और स्वर शोधक है। इसके सेवन में रक्तदोप, खाँसी, प्रमेह, पाण्डु, कोढ, विपदोप, सूजन और ज्वर नष्ट होते हैं। कुछ लोग इसे पीस कर पीते हैं।

## गोभी के फूल

गोभी कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हलकी, कडबी, कपैली, शीतल तथा हृदय को लाभदायक होती है।

इसमे ६६४% पानी, १४% रानिज पदार्थ, ३५% प्रोटीन, ०४% वसा, ५३% कार्वोहाइड्रेट, ००३% कैलशियम, ००६% फासफोरस, १३ मिलीग्राम प्रति मौ ग्राम लोहा, ३८ ६० यू० विटामिन ए प्रति मौ ग्राम, ११० २० यू० विटामिन ची, प्रति सौ ग्राम, ६६ मिली-ग्राम विटामिन मी प्रति मौ ग्राम होता है।

#### उपयाग

तीसी की की स्थाप कर । रोटी में राम रामा संबद्धार ।

## गार्भा व पन

परित्यारीतमाताः प्राप्तः । हायाताहे।

गोभी दे एकत व भाषा कारा का का का गूदा वस्त्वा भी सामा जाता है। उपन का देशक जा मनता है।

गोभी क बर्द भद तात है। जैस गाउ गाम । राज गाम जार्यद रसह गुण नीच लिख है।

गाँठ गोभी—यह गप पित बात का राज्य राज्य र प्रार मधर गीतल भीर भारी हाती है। यह रुकी भदर स्वच्य और गहर हाता है। उन्ने जिस जमीन के अन्दर देठती है। पर स्वाद गाभी से मिलता जुलता है।

### पातगोभो

्सनो करमान्ता भी कहते हैं। यह कफ, पित्त, प्रमेह, खाँसी औ रक्त दोप को कप्ट करती हैं। हलरी, पाचक, दीपन और मथुर होती है और पाक में तीसी हैं।

इसमें ६०२% पानी, ०६% खिनज पदार्थ, १८% प्रोटीन, ०१% वसा, ६३% कार्नोहाइड्रेट, ००३% कैलिशियम, ००५% पामफोरस, ०८ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम लौह, २०० इटर नैशनल यूनिट प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, ५० इ० यू० विटामिन सी, प्रति सौ ग्राम, १२४ मिलीग्राम विटामिन नी प्रति सौ ग्राम होता है।

इसका ऊपर का पत्ता भीतर के पत्ते की श्रपेक्षा ग्रधिक गुणकारी होता है। ऊपर का पत्ता फेकना न चाहिए।

## वनगोभी

यह कफ, खाँसी, पित्त श्रीर रक्त दोप को शान्त करती है, सब प्रकार के विषो को हरण करने वाली है ग्रीर वान उत्पन्न करती है। यह शीतल, हलकी श्रीर कडवी है।

### **उपयोग**

घी में बना हुम्रा बनगोभी का शाक जिसमें निर्फ नमक पड़ा हो बनासीर में लाभदायक होता है ।

# सुपूनक (चौपतिया)

यह शीतवीर्य, मलसग्राही, (दस्त बाँधने वाला) विदाही, (जतन पैदा करने वाला, लघु (हलका) कपाय, मधुर रस, रक्ष, ग्रग्निदीपक, वीर्य-वर्धक, रिवप्रद, मेघा जनक (वृद्धि उत्पन्न करने वाला) रसायन (रोग ग्रीर बुढापा दूर करने वाला) ग्रीर नीद लाने वाला होता है। यह तीनो दोपो—वात, पित्त, कफ—ज्वर, श्वास, प्रमेह, कुष्ठ ग्रीर दाहनाशक है।

### सरसो का शाक

यह तीनो दोपो को शान्त करता है, विदाही, गरम, रूखा और भारी होता है। इससे पेशाव और मल अधिक होता है। यह क्षार ग्रीर लवण रस युक्त होता है। आयुर्वेद के मत से सब शाको में यह रही शाक है। पजाबी और गरीब देहाती लोग इसे सुब खाते हैं।

इसमे ५४६ % पानी, २५ % खनिज पदार्थ, ५१ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ७१ % कार्बोहाइड्रेट, ०३७ % कैलशियम, ०.११ %

षामपोरस, १२५ झिलीप्रामध्या सारा १००० व्यक्ति स्की हुई है।

### सरमां की नान का शाक

यह गरम होता है भीर जलन पैक्ष काल है। पर पार का जिसकी युक्त से यह निन्दित गहा गया गा।

## हिलमोचिका-हुरहुन

यह मूजन, बोट, बक, पिन गादि भग ना ना ना ना ना

## शालिच

यह दीपन, तिक्त, प्नीहा, घर्स, कफ ग्री वात नासक है।

# पीला सूर्यावर्त—हुरहुज पीला

यह तीता, वसैना घीर कटना है, यह गरम साग्व, रक्ष और हनना है, वफ, रवतित, रवास, काम, अरुचि, ज्वर, दिस्फोटक, कोड, प्रमेह, रवतदोप, योनि रोग, कृमि शीर पाण्डु रोग नासक है। तरकारी बनाई जाती है। बीज बहुत सोवा और स्वादिप्ट होता है। कटहल तन्दुरुस्त आदमी को कभी कभी पाना चाहिए। रोगियों के खाने लायक यह नहीं है। इसकी एक और जाति होती है जमे कटहरी कहते हैं।

इसमें ५४० % पानी, ०६ % खनिज पदार्य, २६ % प्रोटीन, ०°३ % वसा, ६४ % कार्वीहाइड्रेट, ००३ % कैलशियम, ००४% फासफोरस, १७ मिलीग्राम प्रति सो ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

## कटहल के वीज

यह वीर्यवर्द्धक, मबुर, भारी (देर में पचने वाला) मल को बाँवने वाला श्रौर मूत्र साफ लाने वाला है।

इसमे ५१६ % पानी, १५ % सनिज पदार्य, ६६ % प्रोटीन, ०.४ % वसा, ३८४ % कार्बोहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ०.१३ % फासफीरस, १.२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

#### वड़हर

कच्चा वडहर विष्टम्भी, गरम, भारी, खट्टा, जठराग्नि को नष्ट करने वाला, खून वढाने वाला त्रिदोपवर्द्धक, स्रोर स्रांक्षों के लिए हानिकारक हैं। इसका दूध के साथ विरोध है। जब तक रााया हुस्रा वडहर पचन जाय, दूध न पीना चाहिए स्रोर न दूध की बनी चीजे खानी चाहिए। इसके फून की तरकारी बनती हैं, यह बुद्ध खट्टा होता है।

### केला

कच्चा केला स्वादु, शीतल, विष्टम्भी, कफनाशक, भारी श्रीर स्निग्ध

होता है। यह सत (फेफड़े का पाव), सय, रक्निपत्त दाह वादी और तृपा को नष्ट करता है। कच्चा केला हानिकर होता है। उसको या तो उवाल कर खाना चाहिए या पाल डालकर पका लेना चाहिए। केला के साय मठा और दही का सयोग अच्टा नहीं है।

इसमें ७३४% पानी, ०७% खनिज पदार्य, ११० प्रोटीन ०१% वमा २४७% कार्वोहाइड्रेट, ००१% कैलिशियम ००३० फासफोरस, ०६ मिलीप्राम प्रति सौ प्राम लोहा, १२४६०य० विटामिन ए प्रति सौ प्राम, विटामिन वी, यहुन ही कम, ६ मिलीप्राम विटामिन सी प्रति सौ पाम होता है।

## क्ले का फूल

यह मधुर विक्ना, भारी, कपैना, भीनल और स्निग्ध है। यह रक्न-पित, क्षय और बातपित नाराज है।

## हरफारेवड़ी

यह भारी, रूझ, ग्रम्ल, रोचक, म्बादु, विराद ग्रीर वर्षेला होना है।

## ककड़ी

यह भारी स्ञ मधुर शीतल पित्त को शाल परने वाली, रिवन्ती, और आम को पैदा करने वाली है। यह कस्ची भी खाई जाती है और पका कर भी। क्याडी कड़वी भी होती है वह नहीं खाई जाती है।

इसमें २६ ४% पानी, ०३% खिनल पदार्प ०४% प्रोटीन ०१% पना, २ = % वार्वोहाइड्रेट, ००१% वैनामियन ०००३% फासकोरम, १ ४ मिलीपाम प्रति सी प्राम लोहा, विटामिन ए नाममान ३० ६० यू० प्रति सी प्राम विटामिन बी, ७ मिलीपाम विटामिन सी प्रति मी प्राम होता है।

#### खीरा

यह शीतल, स्वाक्ष्टि ग्रीर हत्तान होता है। विलानुत मुतायम सीरा बाह, रातपित्त, पित्त ग्रीर तृपा को दूर करना है।

## खरवृजा

यह वल वढाने वाला, न्निग्य, वृष्य, कोठ को शुद्ध करने वाला, मून ताने वाला, भारी, शीतत, पित्त श्रीर वात नष्ट करने वाला होता है। कच्चे सरवूजे की तरकारी बनती है।

## सिंघाड़ा

यह शीतल, स्वादु, गुरु, वृष्य, कपैला, प्राही, शुरकारक, वात ग्रीर कफकारक, पित्त, रुधिर विकार श्रीर वाह नष्ट करने वाला है। यह कच्चा भी खाया जाता है ग्रीर ज्वाल कर भी। इसकी तरकारी भी श्रच्छी वनती है। कही कही लोग मसाला श्रीर कडवा तेल डालकर श्रॅचार वनाकर रखते हैं। इसका श्रॅचार स्वादिष्ट होता है।

इसमें ७०.० % पानी, ११% खनिज पदार्य, ४७ % प्रोटीन, ०३% वसा, २३६% कार्वोहाइड्रेट, ००२% कैलिशियम, ०.१५% फासफीरस, ० ५ मिसीग्राम प्रति सी गाम लोहा, ग्रीर २० इ० यू० विटा-मिन ए प्रति सी ग्राम होता है। शेप विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

## कोंहड़ा

यह वात कुपित करता है, मन्दाग्नि वटाता है, पित्त उत्पन्न करता श्रीर कफ नाशक है। स्वादिष्ट श्रीर भारी होता है। कोहडे का ही भेद सफेद कोहडा है जिसे पेठा कहते हैं किन्तु दोनों के गुणों में वहुत अन्तर है, पीलें कोहडे को काशीफल भी कहते हैं। यह रोगी के खाने की चीज नहीं है।

### उपयोग

मारीपल का उठन पीर कर नमाने से दिन्छ् का जिय हा हो जाता है।

## पेठा ( सफेड कुम्हडा )

पैठा वीर्ष को दएता है और यून के विकार यो नष्ट काला है। यह वृष्य, भारी नया गीनल है थी। रक्तविल को शाला करना है थी। असर विक्त (Addity) में लाभगावद है।

इसमें ६६०% पानी ०६०% प्रतिज्ञ पदार्थ ०००% प्रोडीन ०६% वसा ३२% वादोहाइड्डेट ०००० वैल्पियम ०००० पानपोरस, ०६ मिलीग्राम प्रति मौ ग्राम लोहा विटामिन ए नाम मात्र विटामिन ची, २१६० यू० प्रति मौ ग्राम प्रौर विटामिन मो १ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

#### उपयोग

- (१) पेठा के रस में नीनी मिना वर खाने से अम्लिपन शान्त होता है।
  - (२) पेठा का रम शनव चौर बोदो के नना को दर करता है।
- (३) पेठा का बीज पीम कर नामी के नीचे लेप लगने में रवा हुआ पेगाव खुत जाता है।
- (४) कोदो और मैनम्ब के कारण उन्मत्त रोगी को यापा तोला पैठे का रस और तीन मामा शहद एक में मिला कर जिलाना चाहिए। इनमें मद (नगा) उत्तर जाता है।
- (१) कुटा पिता पेठे का दील ६ माने झीर जूट या चूर्ण डेट माने लेकर ३ माने गहद में डाल कर खूद मिलादे झीर बाट जाय। इसमे उत्माद रोग मध्ट हो जाना है।

- (६) पेठे श्रीर सीरे के बीज पानी में पीस कर पेउू पर लेप करने से रुका हुआ पेशाब सुल जाता है श्रीर पेशाब श्रा जाने से रोगी की सब तक्लीफ दूर हो जाती है।
- (७) पेठे के रस में गुड और जवानार डाल कर साने से पेबाव की स्कावट दूर होती और पेबाव में शर्करा आना और पयरी रोग नष्ट हो जाते हैं।

#### गूलर

गूलर कफ, पित्त श्रीर रुधिर के विकारों को दूर करने वाली, मधुर, शीतल, भारी, रूक्ष श्रीर कपैली होती है। धाव से मवाद निकाल कर उसको भरती है। इसका उवाल कर भर्ती भी वनाया जाता है श्रीर तरकारी भी। यह खाने में स्पी लगती है पर बहुत गुणकारी है।

## तरोई

तरोई की दो किस्मे हैं पहली मीठी तरोई और दूसरी कडवी तरोई। तरोई पित्त को शान्त कर कफ और वात को वटाती है। अग्नि को दीप्त करती है। यह मधुर और शीतल होती है। इसका छिनका न निका-नना चाहिए।

कडुवी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है और वात उत्पन्न करती है। पाक में कटु होती है। यह सारक और कय कराने वाली होती है। इसका शाक कडवेपन के कारण नहीं खाया जाता। मीठी तरोई ही शाक के लिए लेनी चाहिए।

इसमे ६५४% पानी, ०३% खनिज पदार्थ, ०५% प्रोटीन, ०१% वसा, ३७% कार्वोहाइड्रेट, ००४% कैलशियम, ००४% फासफोरस, १६ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ५६ इ० यू० विटामिन

ក្នុង នៅស្ថាប្រជាជា ស្រុក ស

#### म्प ने

- ब्रम्भिक्षा स्थाप १ वर्ष १
  - (क) कीरा एक्स । समार्थ कर्म । - -
- (४) त्रात्सास्य स्थापनार १८१० । सामित्रास्थ द्यारा स्थापनार १४० - ११
- (४) तराह की पता पाता के पीत ०~ पा पता भरता है।
- (६) राजी तार्या स्वर्णाः स्वर्णः हुन्। . . स्यारी जाती पत्ती है।

#### परवन

परवल की दो कि में है। पहला क्षेत्र राज्य रहें परवत ।

मीठा परवन रक्त विशान, दाह, रक्त प्रान्ति को क्षान्त करता है।
यह उपन, कह और सारक (दन्त तानेदान) रूपन (कर हान है।
तीता परवल प्रानिदीक्त, निष्य को कम होता है। को की प्रतिवास और कृमि रोग का नाम करता है। कर हम्मा की प्रतिवास है।
मीठे परवन वा पत्र तीनो दोनो को क्षान्त हम्मा है और प्रकरित किस को नष्ट करती है।

तीते परवल की पत्ती कफ श्रीर पित्त को शान्त करती है। इसका फल तीनो दोषो का नाश करता है।

तरकारी मीठे परवल की ही वनाई जाती है। उम्दा तरकारियों में इसका पहला स्थान है। यह तरकारी रोगी भी खाते हैं और निरोगी भी। मौसिम में खूब खाना चाहिए। इसका छिलका नहीं उतारना चाहिए।

इसमे ६२३% पानी, ०५% चनिज पदार्य, २०% प्रोटीन, ०.३% वता, १.६% कार्बोहाइड्रेट, ०.०३% कैलशियम, ०.०४% फासफोरस, १७ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनों की जाँच नहीं हुई है।

### उपयोग

- (१) कडुवा परवल ख्व वारीक पीस कर पिलाने से विप जतर जाता है। इससे कय होती है ग्रीर विप निकल जाता है।
- (२) कडवे परवल की जड़ की नस्य (सुँघनी) सूँघने से सर्प का काटा हुआ रोगी वच जाता है।
- (३) कडवे परवल की पत्ती पानी मे पीस कर कपडे से छान से । इस रस को सिर पर लगाने से सिर पर वाल निकल आते हैं।
- (४) कडुवा परवल और नीम की पत्ती पानी में उवाल कर उस पानी से फोडा घोना चाहिए। इससे घाव साफ होकर जल्द भरता है।

## तुम्बी

इसको लौकी भी कहते हैं। तुम्बी कफ ग्रीर पित्त को शान्त करती हैं। यह घातु को पुष्ट तथा गाटा करती हैं। एवं वृष्य, रुचिकारी तथा भारी हैं। एक प्रकार की कड़वी लौकी भी होती है उसकी तरकारी नहीं बनती ग्रीर न खाई जाती है। लौकी कच्ची भी खाई जा सकती हैं। कभी कभी भयकर रोग जैसे—राजयक्ष्मा—तक कच्ची लौकी के प्रय

पर रहने से भारान हो जाते है।

इतमे ६२६% पानी, ०६% स्तिज पदार्थ, १४% प्रोहीन, ०१% वता, १६% पार्वोहार्ट्रेट, ००१% कैलिंगियम, ००३% णत्रफोरस, ०७ मिली तम प्रति भी गाम लोहा, ५४६० यू० विटाम्मि ए प्रति सौ ग्राम. २० ६० यू० विटामिन दी, प्रति सौ गाम, २ मिली तम विटामिन नी प्रति सौ ग्राम होता है।

### उपयोग

- (१) रक्तिक में लीकी भी तरवारी जानी चाहिए।
- (२) जीनी की तरकारी नदीन मूलार में लाभरायक होनी है। वैदल ज्वाल कर दिना नमद मसाले के सानी चाहिए।

## नेनुषा

यह बात बत्या वारता है और शाध्यान वारवा, पृथ्य, स्मिग्य और मार्ट होता है। यह कृषि रोग (पेट में बीटे) एत्यम बरता है एया प्रष्ट (घान) नामव है। नेनुष्य और मूली विज्ञावार गालारी बातर पानी है। यह प्रिष्ट न्यांक्यि और नामयावव हो सानी है। बचूबा नेतृत्य नहीं गाया पानी।

## सतपुतिया

मर ह्या को बत्याका नौर कीका है। यान के की होकी है। मन्द्री क्यारी है। मोनिस में गृह सकी चाहिए।

### रुक्टर

for the first ment . The time to an arm . "

The following the same frame was the war to me time

मुन्दर का फून कामना, गुजली और पित्त को शान्त करना है। इसकी जड धानु बडानी है। हाय-पाँव का दाह, श्रम और वमन को नष्ट करती है। यह शीतल होनी है और प्रमेह को दूर करती है।

कुन्दरू में ६३ १% पानी, ० ४% गिनज पदार्थ, १२% प्रोटीन, ०१% वसा, ३४% कार्वोहाउड्रेट, ००४% कैंलिशियम ००३% फामफोरस, १४ मिलीग्राम प्रति मी गाम तोहा, २६० इ० यू० दिटामिन ए प्रति सी ग्राम, २५ मिलीग्राम दिटामिन सी प्रति मी ग्राम होता है। दोप विटामिनों की जांच नहीं हुई है।

### भिंडी

यह मलरोघक, रुचिकारक, वृष्य, ग्रम्ल ग्रीर गरम होती है। इसकी तरकारी वनती है ग्रीर यह कच्ची भी सार्उ जाती है। मुलायम भिण्डी ही काम लायक होती है। यह वहुत ही धातु पौष्टिक है। प्रातकाल २-३ भिडी सानी चाहिए। यह तन्दुरुस्त ग्राविमयो के सूब खाने की चीज है।

इसमे == 0% पानी, 0 ७% खनिज पदार्थ, २ २% प्रोटीन, 0 २% वसा, ७ ७ % कार्वोहाइड्रेट, 0 ०६ % कैलशियम, 0 ० = % फासफोरस, १ ५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५ = इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २१ इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन वी, काफी, १६ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

### खेखसा

यह तीनो दोषो को शमन करता है । भ्रग्नि दोपन करता है भ्रौर कड्वा होता है ।

सेखसा का पत्ता तीनो दोपो को शान्त करता है, श्रौर वीर्य बढाता है। यह बवासीर, हिचकी, साँसी श्रौर क्वास को नष्ट करता है। खेंपसा पा फल तीनो दोपो को शान्त करता है। फाँसी, प्रमेह और रवास में लाभदायक है। गुल्म त्रीर शूल रोग को नष्ट करता है और पाक में कटु होता है। यह ग्रन्ति दीपन करना है, हृदय को पीडा शान्त करता है।

## उपयोग

- (१) खेखना की तरवारी प्रमेह और अरुचि को दूर करती है।
- (२) खेंखसा की जड पानी के माय सिल पर पीस कर विच्छू के काटे हुए स्थान पर लगाने ने दिप उतर जाता है।
- (२) ककोडे (खेखसा) की गांठ का चूर्ण चीनी के साथ लेने से खूनी विवासीर आराम हो जाना है।
  - (४) खेखसा की जड विप नामक है। यह सर्प विप को नष्ट करती है।

### चिचिंडा

यह वात-पित्त नाशक, वलनारी, पथ्य और रुचि उत्पन्न करने वाला है। यह अत्यन्त हितकर है। यह परवल से गुण में किंचित ही कम है।

इसमें ६४१ % पानी, ०७% चनिज पदार्य, ०५% प्रोटीन, ०३% वसा, ४४% कार्वोहाइड्रेट, ००५% कैनियम, ००२% फासफोरस, १३ मिली राम प्रति सौ गाम लोहा, १६० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ गाम, और विटामिन सी नाममात्र होता है। रोप विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

#### करेरुया

यह वायुगोला, कफ, कृमि, ववामीर श्रीर पित को यान्त करना है। यह जठरान्ति तथा रिच को बटाना है भीर वृष्य तथा वनदायक है।

### सहिजन

सिंहजन आँखों को लाभकारों है, और रक्तिपत्त को कुपित करता है।
यह दाह उत्पन्न करने वाला, सग्राही और शुक्र (वीर्य) पैदा करने वाला
होता है तथा दीपन, रोचन और मधुर है। इसकी फली, फूल और पत्ती
तीनों की तरकारी वनती है।

### सहिजन की पत्ती

यह वात श्रीर कफ को शान्त करती है, गरम श्रीर दीपन होती है। यह कृमि रोग नाशक है।

इसमे ७५०% पानी, २३% खनिज पदार्थ, ६७% प्रोटीन, १७% वसा, १३४% कार्वोहाइड्रेट, ०४४% कैलशियम, ००७% फासफोरस, ७० मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ११३३० इ० यू० विटा-मिन ए प्रति सौ ग्राम, ७० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, २२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है।

### सहिजन की फली

यह कफ पित्त शान्त करती है और कपैली होती है। यह क्षम, गुल्म, कृमि और शूल को नष्ट करती है।

इसमें ६६६% पानी, २०% स्तिज पदार्थ, २५% प्रोटीन, ०१% वसा, ३७% कार्बोहाइड्रेट, ००३% कैलशियम, ०११% फासफोरस, ५१३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, १६४ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, १२० मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता हैं। शेप विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

### उपयोग

(१) महिजन की छाल का बादा त्यिकी को बन्द करता है।

- (२) सिह्जन के पत्तों को पीस कर शांखों पर रख कर पट्टी बायने से श्रांख की पीडा जाती रहती है।
- (३) महिंजन की छाल का रस गरम कर कान में डालने ने कान का दर्दे प्राराम हो जाता है।
- (४) महिजन की छाल का रस, रीटा का रस और कटबी नरेर्ट का रस एक में मिला कर उपर में काली जीरी का चूर्ण टाल कर पिताव। इससे सर्प विष निवारण होता है।
- (५) सिहजन की छान का रस और दूध एक में मिलाकर पीने में सिंखिया का विष उनरता है।
- (६) सहित्त की छाल का चूर्ण घी में मिलाकर गरम कर अण्डकोण पर लेप करने ने कफ और बात ने उत्पन्न हुई मुजन नष्ट हो जाती है।
- (७) सिहजन की जब पीस कर कपड़े में छान कर शहद मिला का पाटने से बन्तविद्रिध (भीनरी जोड़े) में लाभ होता है।
- (=) सहिजन की पत्ती और कटदा तेल समान भाग लेकर पीने और कोट पर लेप करें। यह लेप कोट में लाभ पहेंचाता है।
- (६) सिहजन की जट की छालपीन कर दाद पर लेप करने में दाद नष्ट होती है।

# कोंच ( वेर्वाच )

कींच बात, यक और स्विति की रान्त गरता है। यह बाहारी और प्रमुद्दोव नामक है। इसकी करी की नरतारी बाही है। इसमें रोबें होते है। मरीर में ये नेवे बढि ता रावें हो सुरुती उत्तर हो जाती है। पहले इसकी उपाय कर दूसरी मने प्राण्य करतारी बहाई जाती है। इसकी तरकारी बड़ी पाड़केंदिक समभी जाती है। नरहरूक बादिक्यों में साने की बीज है। सीमार प्रार्थी को नहीं देश करतारु।

#### उपयोग

- (१) कीच का वीज जल मे पीस कर, दिन मे कई वार, बद पर लेप करने से बद अच्छी हो जाती है।
- (२) कौच के बीज को पीस कर विच्छू के डक मारे हुए स्थान पर लगाने से विच्छू का जहर शान्त हो जाता है।
- (३) कौच के बीज, गोसिक्त, सतावर श्रीर विदारीकन्द का चूर्ण बनाकर बरावर की मिश्री मिला दे श्रीर ग्रपने ग्रग्नि वल के श्रनुसार खावे। इससे बल वीर्य बढता है श्रीर शरीर मे ताकत श्राती है।

# करैला

करैला दस्तावर, कडवा, शीतल ग्रीर हलका होता है। यह वादी नहीं करता है। खून के विकार, कफ, पित्त, ज्वर, कृमिरोग, प्रमेह ग्रीर पाण्डु रोगों को समूल नष्ट करता है। क्वार में करैले की तरकारी हानिकर होती है।

इसमे ६२४ % पानी, ० = % सिनज पदार्थ, १ ६ % प्रोटीन, ० २ % वसा, ४२ % कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ % कैलिशियम, ० ०७ % फासफोरस, २२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन वी, वहुत कम ग्रोर == मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

# छोटा करैला

इसमें ६३ २% पानी, १४% खनिज पदार्य, २ ६% प्रोटीन, १०% वसा, ६ ६% कार्वोहाइट्रेट, ००५% कैलिशियम, ०१४% फासफोरम, ६१४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २१० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, २४ इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, बहुत कम श्रीर विटामिन सी ६६ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम होता है।

#### उपयोग

- (१) करैंने की पत्ती का रस और जीरे का चूर्ण एक में मिला कर शीतप्वर में पिलाना नाहिए।
- (२) हन्दी का चूर्ण भीर करेले के पत्ते का रस पिलाने मे कय होती है भीर इससे बच्चों का अफरा (पेट फूलना) गान्त हो जाता है।
- (२) करैंने की जड पीम कर दुद्ध दिन तक लगातार पिलाने ने पारे का फूट निकलना आराम होता है।
- (४) करैले की पत्ती के रम में काली मिर्च पीस कर आँखो में आंजने से रतीयी अच्छी हो जाती है। तीन दिनो तक यह अजन लगाना चाहिए।
- (१) करेले के पत्तों का ययदा करेले का रस एक छोटी चमची भर थोडी शंकर मिला कर पीने से बवासीर में लाभ होता है।
- (६) करैना के पत्ते ना रस, गाय ना घी और पितपापडे का रस तीनो को एक में मिलाकर सिर पर लेंग लगाने में पित्त से उत्पन्न सिर दर्द फौरन हलका हो जाता है।
- (७) करैला का रस गरम कर कान में छोड़ने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

#### चैगन

बैगन कफ को यान्त करना है। शुक्त (वीर्य) को बटाता है। उनर और बात को नष्ट करना है। यह तीक्ष्य, उष्ण, पाक में बटु और रिच उत्पन्न करने वाला तया हलका होता है।

वितया दैनन पय्य होता है। जिनमे बीज पड जाते है वह उतना गुण-कारी नहीं होता। यह कच्चा भी जाया जा सकता है। इसका छिनका न उतारना चाहिए। मुलायम दितया दैंगन हो खरीदना चाहिए।

डाल का पका वैगन पित्त उत्पन्न करना है भीर भारी होता है।

फरना बैगन कफ-पित्त शान्त करता है।

हममें ६१ ४ % पानी, ०४ % पानिज पर्यार्थ, १३ % ब्रोटीन, ०३ % वसा, ६४ % कार्बोहार्ट्रेट, ००२ % कैराजियम, ००६% पानफोरन, १३ मिलीप्राम प्रति सी ग्राम लोहा, ५ २० यू० विटामिन ए प्रति सी ग्राम, १५ ६० यू० विटामिन वी, प्रति सी ग्राम, विटामिन वी, काफी, श्रीर २३ मिलीप्राम विटामिन सी प्रति सी ग्राम होता है।

#### उपयोग

(१) घतूरे के विष को नष्ट करने के लिए बैगन का तीन तोला रस पीना चाहिए। यह रम कई बार पीना चाहिए।

(२) बैगन भून गर सुहाता सुहाता गाँठो पर बाँघने से गाँठ का दर्व

जाता रहता है।
(३) बैगन और पोस्ता, कुचल कर पानी में ग्रोटे। इसी पानी से

हाय-पाँव घोवे। इससे शीत के पसीने वन्द हो जाते हैं।
(४) वैगन की जड पानी के साथ घिसकर ग्रांदों में लगाने से ग्रांदा

की फूली नष्ट हो जाती है।

(१) वैगन भून कर श्रीर उसमें हल्दी श्रीर प्याज मिला कर चोट पर वाँधने से चोट का दर्द दूर होता है।

#### संम

हरी और सफेद—दोनो सेम मधुर, मेघाजनक (बुद्धि वढाने वाली) दीपन और कसैली होती है।

काली सेम अरुचि का नाश करती है। यह पित्त नाशक, कड़वी, मधुर, शीतल श्रीर भारी होती है।

गोजिया सेम अग्नि को मन्द करती है। वात नाशक है। शुक्र का नाश करती है। यह कफ पित्त उत्पन्न करने वाली, गरम, वृष्य, रुचिकारक, भीर भारी होती है। तन्दुरन्त भादिमयों को कभी कभी खानी चाहिए।

इसमें =२४% पानी १०% स्तिक पदायं, ४५% प्रोटीन ०१% वसा, १००% पार्वोहाइड्रेट ००५% कैलिनियम ००६% पासफोरस, १६ मिलीप्राम प्रति मी ग्राम लोहा, ग्रोर १२ मिलीप्राम विटामिन सी प्रति सी पाम होता है। येष विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

# न्वार की फली (वनसेम)

यह बात, वफ उत्पन्न वरती है, पित्त शान्त वरती है। रखी, भारी भीर बस्तावर होती है।

इसमें =२ ५ % पानी, १४ % सिनज पदार्थ, ३७ % प्रोटीन ०२ % वसा, ६६ % वार्योहार्ड्डेट, ०१३ % कैलिशियम, ००५ ० फासफोरन, ५ = मिलीप्राम प्रति सौ प्राम लोहा, ३३० २० यू० दिटामिन ए प्रति सौ प्राम, घौर ४६ मिलीप्राम विटामिन सी प्रति मौ प्राम होता है। पोप विटामिनो वी जाँच नहीं हुई है।

### सेमर का फुल

सेमर पा पन गण को नष्ट करता है और यादी को कृतित करता है। पित यदाना है यह भारी शीर मन्यानिकारया है।

#### चपयोग

सेमल पे पूजी पा पार पी में ही हर मेदा नमा हाल का पाने से प्रदर पीर को पूर गरना है।

### षजूरी

बद्धे पा पत्र समग्र और दिल्य को उत्पत्त करना है। यह नित्र द शान्त करता है, रुधिर विकार श्रीर वादी के विकार को दूर करता है। यह स्तम्भनकर्ता, स्वादिष्ट, भारी श्रीर शीतल होता है।

### टिंडा

टिंडा मूत्र ग्रीर पथरी रोग को दूर करता है। कफ ग्रीर पित्त शान्त करता है। यह रूक्ष, रुचिकारी, वातल, दस्तावर ग्रीर शीतल होता है।

इसमें ६२३ % पानी, ०६% खनिज पदार्थ, १७% प्रोटीन, ०१% वसा, ५३% कार्बोहाङ्क्रेट, ००२% कैलशियम, ००३% फास-फोरस ०६ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम लोहा, २५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेप विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

# सुश्ररा सेम

यह सेम जठराग्नि को मन्द करती है। वात नाशक स्रोर कफ पित बढाने वाली होती है। यह वृष्य तथा रुचिकारी है स्रोर मल को बाँवती है।

#### श्रगस्त

श्रगस्त वात पैदा करने वाला, कडवा, शीतल तथा रूक्ष होता है । इसके फुलो का शाक बनता है ।

इसमें ७६७% पानी, ३१% सिनज पदार्थ, ५४% प्रोटीन, १४% वसा, ५२% कार्वोहाइड्रेट, ११३% कैलिशियम, ००५% फासफोरस, ३६ मिलीयाम प्रति सौ ग्राम लौह, ६००० इ० यू० विटा-मिन ए प्रति सौ ग्राम होता है। शेप विटामिनो का श्रन्वेपण नहीं हुग्रा है।

#### उपयोग

(१) इसके पत्तो का रम हीग के माथ सुँघाने से चौथैया ज्वर दूर ही जाना है ।

- (२) ध्रगस्त के पत्तों की पुतिहम बाँधने से मूजन घीर चीट में लाभ होता है।
  - (३) इसके फूनो का साग धाने से रतीधी दूर होती है।
  - (४) इसके पत्ते वा रस मलने से खुजली मिटनी है।
- (१) इसके पत्तो के रस की नास लेन से मिर का दर्द और जुकाम नष्ट होता है।

# वोड़ा (लोविया)

यह तीन प्रकार का होता है—लान, सफेंद श्रीर काला। जितना वाना वटा होता है वह उतना ही उत्तम है। यह गुरु, मधुर, कपाय, तृष्तिकारक, सारक (दस्त लाने वाला) रूझ, दायुवर्डंक, रुचिप्रद, स्तन्यजनक (दूध वटाने वाला) श्रीर श्रत्यन्त वलदायक होता है।

# नीवू

यह वातनाराक, हलवा, दीपन, खट्टा ग्रीर पाचक होता है, कीडो को नष्ट करने वाला, पेट के दर्द को दूर करने वाला, रुचि उत्पन्न करने वाला है। मन्दाग्नि, हैजा, क्षयरोग, विष विकार ग्रीर किन्नियत में इसका खूब प्रयोग करना चाहिए।

इसमें =४ ६% पानी, ० ७% खिनज पदार्घ, १ ५% प्रोटीन, १ ० % वसा, १० ६% कार्वोहाइड्रेट, ० ०६% कैलिशियम, ० ०२% फासफोरस, ० ३ मिलीप्राम प्रति सी गाम लोहा, २६ इ० यू० प्रति सी प्राम विटामिन ए होता है और इसके रस में ६३ मिलीप्राम प्रति सी ग्राम विटामिन सी होता है। दोप विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

नीवू बहुत ही स्वास्य्यवर्द्धक है। पानी में नीवू का रस मिलाकर प्रति दिन पीने से स्वास्थ्य बटता है और रोगनायक शिन्त बटती है। दाल और तरकारी में मिलाकर खाने से चीजें तो स्वादिष्ट हो ही जाती है जल्दी पचती भी हैं। हैंजे के दिनों में इसका इस्तेमाल न भूलना चाहिए। चीती के साथ इसका रस हैंजे की दवा हो जाता है। एकजीमा ग्रीर दाद पर इसका रस लगाने से लाभ होता है। इसका रस हाथ पाँव में लगाने से हाथ पाँव नहीं फटते। कीमती फंस कीम से भी यह ग्रच्छी चीज हैं। इसकी शाक तरकारी नहीं वनती पर शाक तकारियों का जायका वडाने के काम में यह ग्राता है।

### लाल मिर्च

यह पित्त वढाने वाली, कफ नप्ट करने वाली, दाह उत्पन्न करने वाली, हैं श्रीर श्रजीर्ण, तन्द्रा, विपूचिका, मोह, प्रलाप, व्रण, स्वरभेद श्रीर अरुवि को दूर करने वाली हैं। नाडी की गित यदि क्षीण हो गई हो, इन्द्री शक्ति नष्ट हो गई हो श्रीर घोर सिन्नपात रोग हो तो भी इसका उपयोग अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके फल की माना एक रत्ती है।

इसमे १०० % पानी, ६१ % खनिज पदार्थ, १५६ % प्रोटीन, ६२% वसा, ३१६ % कार्वोहाइड्रेट, ०१६ % कैलशियम, ०३७% फासफोरस, २३ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ५७६ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, ग्रौर ५१ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। दोप विटामिनो की जांच नहीं हुई है।

# हरा मिर्चा

इसमे ६२६% पानी, १०% प्रनिज पदार्थ, २,६% प्रोटीन, ० ६% वसा, ६ १% कार्वोहाइड्रेट, ००३% कैलशियम, ०० ५% फासफोरस, १२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४५४ इ० यू० प्रति सौ ग्राम विटामिन ए, १११ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम विटामिन सी होता है। दोप विटामिन की जाँच नहीं हुई है।

मिर्चा सूखा भी याया जाता है और हरा भी। हरी मिर्च अगर अधिक

काई जाय तो जलस्यर (जलोदर) रोग उत्पन्न होता है श्रीर पित्त के विगड जाने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हरी मिर्च भोजन में हिंच उत्पन्न करती है श्रीर कुछ दिन सेवन करने से प्रमेह में लाभ होता है। सूंके मिर्च लाल श्रीर पीले दो रग के होते हैं। मिर्चा कच्चा ही दांन से चवा कर खाया जाय तो अधिक गुणकारी होता है लेकिन अधिक मिर्चा खाने में चलवीर्य की हानि होती है। घी में भून कर या नमक श्रीर खटाई के साथ पोडी माना में मिर्चा लाभकारी होता है। पीली मिर्च गरम है, वलवर्डक है श्रीर वफ के रोगों को दूर करती है। पीली मिर्च गरम है, वलवर्डक है श्रीर दारीर की सर्दी को दूर करती है। यह वात पित्त कफ को समान अवस्था में रखती है। मक्खन के माथ खाने से दुष्ट वाई का रोग दूर होता है। दही श्रीर मठे में में डाल कर खाने से गरीर पुष्ट होता है श्रीर कीडे मर जाते है। हरी घनिया के फूल श्रीर लाल मिर्च एक में खाय तो जोडों का दर्द दूर हो जाता है। मिर्चा दो चार रनी से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। कहीं वहीं लोग निर्चे की तरकारी बना वर साते है।

# अध्याय १०

### कन्द शाक

इनका खाने वाला भाग भूमि के अन्दर होता है इसी कारण इनकों कन्द शाक कहते हैं। भूमि के भीतर दवे रहने के कारण उन पर सूर्य की किरणें नहीं पड़ती परन्तु डाल पत्तियों पर जो घूप पड़ती है उसका बहुत कुछ असर उनपर भी पड़ता है। ये देर में पचने वाले होते हैं। इनमें प्राय विटामिन ए की कमी रहती है। खनिज लवण इनमें होते हैं और विटामिन वी भी पायें जाते हैं। पीली गाजर में विटामिन ए पाया जाता है। पीले रंग के फल और शाक तरकारियों में चाहे वे कन्द ही क्यों न हो यह विटामिन पाया जाता है। इनमें विटामिन सी भी होता है। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता है। इनका छिलका उतारने से ये कम गुण वाले हो जाते हैं, विशेषकर आलू। अगर आलू का छिलका उतारना ही हो तो उवालकर छील लेना चाहिए। कुछ कन्द शाक जैसे अहई, वण्डा, आदि बहुत देर में पचते और कब्ज करते हैं तथा आव पैदा करते हैं। वे सर्वसाधारण के खाने योग्य नहीं। ऐसे कन्द तन्दुरुस्त लोग कभी कभी रा। सकते हैं।

#### श्रालु

म्रालू रूक्ष तया दुर्जर है म्रोर रक्तिपत्त को नष्ट करता है। यह शीतल, भारी, मधुर, विष्टम्भी म्रीर मल मूत्र उत्पन्न करने वाला है। यह रोगियों के काम की चीज नहीं है। तन्दुरस्त म्रादिमयों को ही खाना चाहिए । इसके साथ कोई हरी फलदार भाजी या पने वाला राज बच्चा या पकाकर सामे से प्रच्छा रहना है ।

श्रालू में पोषकन्त्व पूर्ण रूप ने पाया जाता है। इसने समामन (Us.cacid) का दोष कम होता है। जिस पानी में पान उवाना जाय उस रान को फेबना नहीं चाहिए क्योंकि उस पानी में विटासिन जोर क्षार खुने एहते हैं।

इसमें ७४ ७% पानी ०६% त्यनिज पदार्थ ९६% प्रोहोत ०५% वना, २२ ६% वार्बोहाइड्रेट ०६०% वें क्षियम ०६६९ जान्याम ९६ मिलीप्राम प्रति मौ गाम लौह ४० व य० विष्णित त प्रति प्राम, २० ६० यू० विटानिन थी, प्रति मौ ग्राम विद्यामिन व वर्ष प्राप्ति, भौर ७० मिलीप्राम विटानिन मी प्रति मौ ग्राम हाना है।

## सिमला चाल (पहाडी)

रममें ६६६% पनी १०% प्रतिय प्राप्त प्राप्त कर १० वसा, इद ७% वार्षोहारपूर २०६९% वेद्यां प्राप्त कर १० वार्षोहारपूर २०६९% वेद्यां प्राप्त कर कर १० वार्षोहार १० वार्षोहार १० व्या कर १० वार्षोहार १० व्या कर १० व्य कर १० व्या कर १० व्य कर १० व्या कर १० व्या

#### डपयोग

जर्मी हुई पाह पर प्राप् पीम बर एम पार नेप बरना स्वीत्र जिसमें उन्नमें ह्या न का नये। इसने बह धान हो कान है धीन प्रयोध नहीं परवे।

#### हम्रह

रमणे देशे भाषा में हुदुस्मण रही है। यह भारी, सीमण धीर

दोपकारक है। इसके पाने से ज्वर, वमन, स्रतीसार, स्रीर कफ के रोग उत्पन्न होते हैं। स्रायुर्वेद में यही शाक सस्वेदज कहलाता है।

# मृली

कड़ी श्रीर मोटी मूली कफ, वात, गुल्म श्रीर कृमि रोग की शाल करती है, ग्राही (काविज), गरम श्रीर तीक्ष्ण होती है।

# मुलायम मूली

यह तीनो दोषो, दाह, शूल, वात श्रीर कफ को शान्त करती हैं। मूत्रदोप, खाँसी श्रीर श्वास को दूर करती हैं। श्राम, पीनस श्रीर उदर रोग को नष्ट करती है। यह खारी, कडवी श्रीर ग्रिनिदीपन (तेज करने वाली) होती हैं, एव मयुर, पाचक श्रीर ग्राही (काविज) हैं। इनसे शरीर में वल श्राता हैं श्रीर भोजन में रुचि उत्पन्न होती हैं।

# मूली सफेद

इसमे ६४४% पानी, ०६% खनिज पदार्थ, ०७% प्रोटीन, ०११% वसा, ४२% कार्वोहाइड्रेट, ००५% कैलशियम, ००३% फासफोरस, और ४ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, १५ मिलीगाम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

# मूली लाल

इसमे ६० = % पानी, ०६ % स्विनज पदार्थ, ०६ % प्रोटीन, ०२३ % वसा, ७४ % कार्योहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ००२ % फासफोरस, ०५ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम लोहा, ३ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६० इ० यू० विटामिन ची, प्रति सौ ग्राम, और १७ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

## पक्ती मूली

यह नमक के साथ साने ने हृद्रोग, गूल और अर्स (ववामीर) को दर करती है।

# पुरानी मूली

यह रक्त के प्रकोप को सान्त करती है। पित्त नाशक, सोपक तथा उप्प होती है। मूली कच्ची भी खाई जाती है और तरकारी भी बनती है। बहुत अधिक मूली खाने से खून खराब होता है। ४-६ तोला प्रति दिन खाने की चीज है।

### मूली का फुल

यह कफ और पित्त को उत्पन्न करता है।

### गोल मृली

यह कफ, वात, पित्त और गुन्म रोग को दूर वरती है तथा नीक्य और उप्प होती है।

### मृली की फली

यह कफ और वात को गान करती है और उप्ण है।

# स्वी मृली

यह निदोप, सूजन और विष दोप को शमन करती है और हतकी है।

#### गाजर

गाजर नफ और पित्त नो नष्ट नरता है, तथा सून दाह और तथा को सान्त नरता है। यह लिम, सफरा और रिन नो दशने वाल है। यह कच्चा ही खाया जाता है। काले गाजर से विलायती पीला गाजर उम्दा होता है। गाजर के मीसिम में तन्दुरुस्त ब्रादिमियो को इसे खूब खाना चाहिए। बहुत से लोग इसका हलवा खाते है। स्वाद के लिए वह बहुत ब्रच्छी चीज है। पर हलवा बनाने में उसका विटामिन नष्ट हों जाता है। पूरा लाभ उठाने के लिए कच्चा ही खाना चाहिए।

यह रक्त साफ करता है गिठिया, यक्तत श्रौर पथरी रोग में लाम-दायक है। यह पौष्टिक है श्रीर वल बढाता है। १५-२० दिन केवल गाजर खाकर रहने से चर्म रोग में विशेष लाभ होता है। इसका रस खुजली में शरीर में लगाया जाता है। इसकी पत्ती का शाक बनता है।

इसमे ५६० % पानी, ११ % प्रानिज पदार्थ, ०६ % प्रोटीन, ०१ % वसा, १०७ % कार्वोहाइड्रेट, ००५ % कैलशियम, ००३ % फासफोरस, १५ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २०२० से ४३०० इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ६०६० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, श्रीर ३ मिली ग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होना है।

#### गाजर की पत्ती का साग

इसमे ६३ % पानी, २६% खनिज पदार्थ, ५१% प्रोटीन, 
১ ५ % वसा, ६३ % कार्वोहाइड्रेट, ०३४ % कैलशियम, ०११% कासफोरस, ग्रोर ६६ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लीह होता है। इसके विटामिनो
की ठीक ठीक जाँच नहीं हुई है।

#### उपयोग

- (१) गाजर की जड स्त्री के दूघ में पीसे श्रीर उसको नाक से सीचे । इससे हिचकी भाग जाती है ।
  - (२) गाजर की पत्तियों के दोनों तरफ घी लगाकर उसको गरम करें

भौर उसका रस निकाले। एक दो दूँद नाक भौर कान में डाले। इसमें भाषानीसी अच्छा होता है।

#### ञ्रद्रक

यह कट्ट भारी, तीक्ष्ण, अग्निदीपर भेदक, उप्पादीर्प और कप-वात गानक है। इसमें सोठ के सब ग्या मौजूद है। राज्यपित्त, दाह कुछ म्त्र-एच्छ ज्वर, तथा शरद और रामी के सतुसी में अदरक खाना वर्जित है।

इसमें = 0.0% पानी 0.0% सनिज पदार्थ, 0.0% प्रोटीन 0.0% वना, 0.0% दोल्हीयम, 0.00% पानभोगम, 0.00% दोल्हीयम, 0.00% पानभोगम, 0.00% के सिंद्याम प्रति सी प्राम लोहा 0.00% के प्रति मी राम दिटामिन 0.00% प्रीर 0.00% मिली राम प्रति मी राम दिटानिन मी होना है। येष दिटानिनों की जांच नहीं हुई है।

मोलन करने के पहने कनरे हुए झदरन नेवा नमण के नाय रोज खाना चाहिए। इसने पावन रम टीज टीज बनना है और भोजन टीन टीज पचना है। नहीं जुलाम में भी इसना प्रयोग किया जाना है। इसनो बला तरकारी नहीं बनाई जानी लेजिन साम भाकियों और बाल में स्थाद जाने के लिए लोग एमें बालते हैं। एमने वाय पदायों का मपदबंग दोय कम हो जाता है। योडी मात्रा में प्रति दिन कच्ची खाने की चीज है।

#### प्याज

पह बनवर्ड क, सुन्न उत्पन्नकर्ता, सिन्छ और पावन होता है। रस में वडवा तथा तीक्ष्य होता है पान में म्यूर तथा दूवे हुए न्यान को जोड़ने बाता, कठ को साफ करने वाला, म्नरण शक्ति को बड़ाने वा ना, आँखो को तामवायक और रमत्यन (बीमारी और ब्डापा दर गरने याला) होता है।

पह लू और हैते वे दिनों में घन्टी चीज है। उपदा, मूस्टच्छ,

भीर नमरोग में उसका प्रयोग हानिकर होता है। कल्ला प्याज पेट माफ करने में सहायक होता है। साधारण दुवाना में इसके इस्तेमात से बल आ जाता है। यह उत्तेजक होता है इसितए पातुक्षीणना नातों को हानिकर हो सकता है। जाउं के दिनों में आतों चम्मन प्याज के रस में एक चम्मन शहद मिताकर चाटने से अरीर पुष्ट होता और बल बटता है। इसकी पत्तियों का भी शाक बनता है। प्याज कल्ली भी साई जाती है और पका कर भी। कल्ला साना आफि लाभदायक है।

### प्याज वड़ी

इसमे = ६ = % पानी, ०४ % त्मिनज पदार्थ, १२ % प्रोटीन, ११:६ % कार्योहाइड्रेट, ०१ = % कैलशियम, ००५ % फासफोरन, ०७ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, ४० इ० यू० विटामिन बी, प्रति सौ ग्राम, ग्रीर ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

### प्याज छोटी

इसमे ५४३ % पानी, ०६ % सिनिज पदार्थ, १५ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, १३२ % कार्बोहाइड्रेट, ००४ % कैलशियम ००६ % फासफोरस, १२ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, २५ इ० यू० विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, ४० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ ग्राम, ग्रीर ११ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ ग्राम होता है।

#### प्याज का डंठल

इसमें ५७६% पानी, ०५% सिनज पदार्थ, ०६% प्रोटीन, ०२% वसा, ५६% कार्वोहाइड्रेट, ००५% कैलशियम, ००५% फासफीरस, ७५ मिलीग्राम प्रति सी ग्राम लोहा होता है। इसके विटामिनो की जाँच नहीं हुई है।

#### उपयोग

- (१) प्याज भून दार उसमें हन्दी धीन घी किलाना राज्य नाम जात्र में दद या गाँठ फूट जाती है।
- (२) प्याज को खूब महीन पीम का साफ पानी में धोजा साफ का हमें गाव के नाजें दही के साथ धाने में छाब और धन के उसल हरण ह हो जाने हैं।
- (४) प्याज वा कूट वर निवाला हुआ रस ६ मारा नाइ ००० भदरक का रस ६ मारो भी ३ मारो सब वा मिनावर चारत में ताब व बटती हैं गरोर में बीचें उत्पन्न होता है। इस लगातमा तृष्ठ 'इत स्वतन चाहिए।
- (४) प्याज के पनले ट्वडे वरके दही और मिर्भा व साथ पान न गतें की जनम मिटनी है।
- (६) प्याज के रम में जरा भी धर्माम मिलावर विराप्त र उनका र-धाराम हो जाते हैं।
- (७) प्याज का रम सा क्ष्यी प्याज नमा के साथ क्ष्य न स्थान के स्थान में नास होता है। यह स्थान के किटो हो स्वान्त है। नै ज्याद के प्रियो में W C minchin (सिन्दिन के निका है कि प्याप का रम प्रियो से एक प्राप्त का स्थान के प्राप्त का स्थान के प्राप्त का स्थान के प्राप्त के प्राप्त के स्थान के स्थान के प्राप्त के स्थान के स्थ
- (द) प्याप दो यत्तर यह मुखा तर दी में ना जा। उसमा र मण युत्रे जिल मोर र तोचे सदार मिना दार प्रति दिन तमा न दार्मांग में ताम होता है।
- الله على عبر كراميا المساسل عبد عند المساري عشر من سه (3) على عهد عراميا المساسل عبد عبد المساري عشر من سه

- (१०) प्याज को पीम कर बरें के उक्त मारे हुए स्यान पर नगते हैं सुरन्त जहर उत्तर जाता है।
- (११) प्याज को कृट कर यह में मिलाकर बुत्ते के काटे स्थान पर लगाने में जहर उत्तर जाता है। उसको लगाने के मान सान सफेद की उ स्याह जीरा, और काली मिर्च को पीन कर २ माने चूर्ण शिलाना भी नाहिए। यह जपाय लगातार कई दिनों तक करते रहने से लाभ होता है।
- (१२) प्याय का एक गट्टा हर वक्त अपने पास रहाने से गरनी के दिनों में लू नहीं लगती।
- (१३) प्याज का रस पिलाने से बच्नो के पेट के ब्रन्दर के कीडे मर जाते हैं। बदहनमी का रोग श्रच्छा हो जाता है।
- (१४) प्याज भीर गुड कुछ दिन लगातार जिलाने से बच्चे जल्दी बढते हैं।
  - (१५) प्याज काटकर सूंघने से सिर दर्द मिट जाता है।

#### लहसुन

इसमे प्याज के समान ही गुण है पर यह गरम बहुत है। यह यात विकार में लाभदायक है और उसे समूल नप्ट करता है। यह भोजन को स्वादिष्ट बनाता और शरीर को नया बना देता है। इमे भी कच्चा खाना चाहिए पर बहुत थोडा। ब्लड प्रेशर में अच्छा लाभदायक है। इसका दूध धौर मीठे के साथ विरोध है। किन्तु प्राचीन प्राचार्यों ने कहीं कहीं दूध के साथ इसके खाने की आज्ञा दी है। यह प्लीहा और वात रोग की अमूल्य आंपिध है। इसकी पत्ती भी खाई जाती है। गरम होने के कारण आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे यक्ष्मा में हानिकर मानते हैं क्योंकि इसके इस्तेमाल से रोगी को स्न आने लग जा सकता है।

इसमे ६२ = % पानी, १.० % लिनज पदार्य, ६३ % प्रोटीन, ०.१ % वसा, २६० % कार्वोहाङ्केट, ३०३ % कैलिशियम, ०.२१ %

पासकोरस, १३ मिलीप्राम प्रति मौ प्राम लोडा विटामिन ए कुछ नहीं श्रीर विटामिन मी १३ मिलीग्राम प्रति मौ पाम होता है। सेप विटामिना की जाँच नहीं हुई है।

### वांस की कोपल

यह रूझ क्फ पैदा करने वाला दम्लावा पाव में कह भागी बात-पित्त वटाने वाला, वनैला और विदाही होता है। तन्युरम्ल सादमिया को भी बहुत कम खाना चाहिए। मरीको को तो छ्ना भी त चाहिए।

# सूरन (श्रोल, जमीकद)

यह नफ के दवामीर को अच्छा काना है और हलका होना है। यह कपैला, खुलली उत्पन्न करने वाना रिवक्तरी विष्टम्भी (बब्ज कान बाला), चरपरा और अग्निदीयन नाने वाला होता है। यह कप को नष्ट करता है। इस्ता और वर्मला होता है। यह अर्थ (बबासीर), प्लीहा और गुन्म रोग को नष्ट करना है।

सूरत कुछ के रोगों, बाद और विन के रोगियों को न साना चाहिए यह उनके लिए लाभयावन नहीं होना बन्ति नृज्ञ्ञान कर्णा है। यह सुज्जी करता है। मिट्टी के दर्नन में रख कर और मृह बन्द करके धीमी धौंच पर चटा देना चाहिए। घटें दो घटे बाही दिना पानी डाले पनने दें। इस तरह उसका नव पानी जन जाना है किए यह सुज्जी नहीं करना। यह सून सराव करने पाना है और वर्मरोग जानों मो नृज्ञ्ञान करना है पर वमा-सीर में बहुत गुणकारी है। तन्दुक्त सार्यनियों को साना चाहिए।

इसमें ७=७ % पानी ०= % स्तिन पदार्ष, १२ % प्रोडीन, ०१ % इसमें १=४ % व चींहाइड्रेट, ००६ % वेलिटयम, ००२ % फल्सेरन, ०९६ मिलीप्राम प्रति भी प्राम लोहा, ३३४ १० यू० दिडामिन

राणी सो साम, २० ७० प्रतिनाति है, पति को पण, जिल्ला की, बहुत मन्ति , कीरो स्क्षांत्र को कारणात्र तथा है।

#### उपयोग

- (१) गृस्त का भी मान्य श्री तर तत कर ती की के माथ पाने ने आमाविसार में साम होता है।
- (२) उदर के रोगी का जनती मूरत का कार एक नोता, दर्म म भिताकर पानी के साथ विचाना भारिए । यह उदर रोग म तामरारी होता है।
- (२) मूरत का भुरता दही के गांध ताने से सूनी बतासीर प्रायम होता है।

# जंगली सूरन

यह सुरत शूल, गुरम भीर वृक्षि रोग को नष्ट करना है। भरिन हूर करता है तथा उष्ण भीर कहु होता है।

#### शलगम-शलजम

इसमें ६११% पानी, ०६% सानज पदार्थ, ०५% प्रोटीन, ०२९% वसा, ७६% कार्वोहारहेड, ००३% के तिशयम, ००४% फासफोरस, ०४ मिलीगाम प्रति सौ पाम लोहा, विटामिन ए नाम माप, ४० इ० यू० विटामिन वी, प्रति सौ गाम, श्रीर ४३ मिलीग्राम विटामिन सी प्रति सौ गाम होता है।

यह यून साफ करने वाला है। इस नी पत्तियों का भी शाक बनता है। इसे तन्दुरुस्त आदिमियों को ही साना चाहिए। इसमें सलफर (गन्धक) होता है।

#### शकरकन्ड

भवरवन्द दो प्रकार के होने है—(१) कान का , जान है। पह नान बन्दाकन्द श्रम (धनावट) और दिन का नाउ कान है। पह बनदापक, नीतन तथा मधुर होना है।

संख्ये संवर्षन्य बाह को मान्त करना है भग प्रमाणिया काना है। यह मधुर भीतल और नृष्टिकारण हाता है भी गण (८००%-४०००) Won) को नष्ट करना है।

्वता, ३१०० पानी १०० स्वित परार्थ १८० न्या १०० प्राप्त १८० प्त १८० प्राप्त १८० प्त १८० प्राप्त १८० प्त १८० प्राप्त १८० प्त १८० प्राप्त १८० प्राप्त १८० प्राप्त १८० प्राप्त १८० प्राप्त १८०

#### चुकन्दर

इसमें दह द% पानी, ० द % स्तित पदाय १० % प्रोडीत ९ % दसा, १६६% जादोहाइड्रेट, ० २० % वैज्यायम ००६ % जासणेरस १ मिलीनाम प्रति मौ प्राम लोहा दिहानित ए नाममान, ०० र० यू० विद्यामित दी, प्रति मौ प्राम, ८ दद मिलीनाम विद्यामित सी प्रति मौ पाम होता है।

रसमें शबर की माजा बाकी रहती है रमजिए उनने परीर में परी पटती और फुर्ने बानी है। रमें रच्या ही सामा परिए। यह पीटिंग होना है।

### भनींड़—क्यत की लड़

मह मीत्व भारते देर में प्रबंदे दाता, वृष्य मीर दिना में मनु है।

या तक या वे याचा वार्यात, राम क्षा ते, अन्तर हे और विस्ता ज्यामा तक यो रामको तथर सरवा वेर

#### 1111

रता पूरेर में पत्र तार्थे । एता तार्थक है । या और स्व जनात्र के कोर्ट, सर्वे (ब्रापोर) की तर्थ के राजा है प्राप्त आहे और रिवर्कर होता है । उत्तर रूप सम्बद्धिय को को की व्यास विस्ता

त्यम २००% पत्ती, १८% मानित पत्तान, ४८%, १०० १९% प्रमा २००%, समाराज्य, १८% हेर्ना सम् १८% परिकारण, १० मि नायम प्राच्ची पार लोग, ४८८ ४० दि मेर् बा, पति भी आप भीर निर्यायन भा नाम भाग गाम है।

### अमर्ड

अर्थ बनदापन होता है भीर ४७ को उन्हें हमी है। इह िण्य (बिक्ती) और मन्यनम्भन होती है। यह मन्द्रीमन भाग को का पन वह है। है। इसका दर्ष नाटक जवादन है। इसकी तस्त्रारी या भन्त भ जवाल इसने देने ने उसका पहुंच कुछ दोष नष्ट हो जाता है।

तेन की बनी सर्वः तो तरकारों सायन्त र्रागति होते है। अर्वः निष्टम्भी, हरम के कफ का नष्ट करन बाजी, जनकारों और निष्प है। अर्घः से और पर ताया करता है। यह देर में पनति है, बीमार आक्षी के बाम की चीज नहीं है। तन्दुस्त आदमी का भी की की सोना नारिए।

इसमें ७३ १ % पानी, १ ७% प्यतित गरार्थ, २% प्रोडीन, ०१% वमा, २२ १% कार्याहाड्रोट, ००८% वैनाशिषम, ०१४% फार्मफोरम, २१ मिलीगाम प्रति सौ ग्राम नोटा, ४० ड० य० विडामिन ए प्रति मौ ग्राम, ५० ६० य० विडामिन बी, प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, वौडा सा, और विटामिन सी नाममान होना है।

#### वंडे या प्ररुई का डठन

रममें ६३४% पानी १२९ खनिक पदार्थ ०३९ पान ०३९० वमा ४२० नावॉहाइड्डेट ००५९ कंकिंग्या - - - -फानकोरन ०५ मिलीप्राम प्रति सौ पाम लोक के । उड्लॉबन ४१ जीव नहीं हुई है। जहां तक सम्भव हो इसे न पाया क्या उसर गाउ पढ जाता है।

#### घीया वण्डा

पह भी देर में पचना है पीछिज है। बभी बभी ननुस्य पान - वो खाना चाहिए। यह भी भ्रम्से की नरह का है।

### वराही कन्ड

पह यादी क्ष कोट धीर प्रमेह को क्ष्य करना है। एक (क्ष्य) धीर ज्ञानिक को बदाना है। दिनकर्ता निकल बयकारक धीर उसराज (तीर भीर ब्हाना दूर करने वाला) है।

#### धरणी कन्द

यह नन्द खुड़नी को दर काता है। क्य और पिन में इन्यप्न रोग ना समन करना है। तथा मृत्य के दोयों को नष्ट बरना है।

#### मान वन्द्

यह रक्तिक को शाल करना है गुल्त को दूर गरना है नया हत्का भौर शीतल होता है।

### महिप कन्द

महिष बन्द सक्त्यान के सोतो को क्रमन बरना है। यह बहु गौर हास होता है। मुख को जबना को नष्ट करना है।

# अध्याय ११

# रोगनिवारण में शाक तरकारियों का उपयोग (पथ्यापथ्य)

वैद्यजीवन में लोलिम्बराज ने तिया है कि यदि रोगी पय्य से रहे तो उसे श्रीपिध-सेवन की आवश्यकता नहीं पत्रती अर्थात् रोग पथ्य सेवन से ही नष्ट हो जाता है श्रीर यदि रोगी पथ्य सेन रहे तो उसे भी श्रीपिध सेवन की आवश्यकता नहीं है क्योंकि उसे श्रीपिध से कुछ लाभ न होगा। इस क्यन से पथ्य का महत्त्व अच्छी तरह समभ में आ जाता है। पथ्य आव-रण करने से चाहे व्याधि समूत नष्ट न हो किन्तु इतना तो अवश्य होता है कि व्याधि बढ़ने नहीं पाती श्रीर उसका जोर कम पड जाता है। योग-रलाकरकार का कथन है कि निदान, श्रीपिध श्रीर पथ्य पर मन लगा कर विचार करना चाहिए श्रीर इससे रोग इस भाँति क्षीण हो जाते हैं जिस प्रकार विना पानी के कोमल श्रीखुए। श्रीर भी कहा है।

विनाऽपि भेपजैर्व्याधि पथ्यादेव विलीयते । न तु पथ्यविहीनस्य भेपजाना शतैरपि ।

इसका भावार्थ यह है कि विना श्रोपिध के भी व्याधि शमन हो सकती है, यदि पथ्य से रहा जाय, किन्तु अपथ्य से रहने पर सैकड़ो श्रोपिधियों से भी व्याधि नहीं जायगी। पथ्य नियोजन में आहार विहार दोनों की श्रोर ध्यान होना चाहिए श्रीर यह देखना चाहिए कि रोगों में बल कितना है, उसकी श्राग्न कैसी है, उसमें कौन कौन दोप विकृत है, रोग क्या है इसके अनुसार जैसा भोजन, जल, रहन-सहन-श्रादि रोग को दूर करने वाले श्रीर रोगों को श्राराम पहुँचाने वाले हो वैसा प्रवन्य करना चाहिए।



मीठा सहिजन, कोहडा, लोकी, पोई, लहमुन, गदहपुर्ना, ककडी त्रादि अपय्य हैं। अतीसार की वीमारी पेट की खराबी में होती हैं और इसमें कोई चीज खाने से गडवडी हो सकती हैं इमिलए वलवान रोगी को उपवाम करके रोग पर विजय प्राप्त करनी चाहिए। विटामिनों के चक्कर में पड़कर अनाप खानर रोग न वढा लेना चाहिए।

संग्रह्णों में पथ्य-जो पथ्यापथ्य प्रतीसार के लिए हैं वहीं सग्रहणीं में पालन करना चाहिए।

ववासीर में पथ्य-पुनर्नवा, म्रन, वयुवा, परवल, वैगन, वेत की फुनगी, जीवन्ती, बाह्मी, लहसुन, नीवू आदि हितकर है।

ववासीर में अपथ्य — बांस की कोपल, सेम. करील, लौकी, पोई का साग, भसीड — ये अपथ्य है।

मन्दािम मे पथ्य—वेत की फुनगी, वयुग्रा, छोटी मूली, पका कोहडा, वितया केला, मीठा सिहजन, परवल, वैगन, ककोडा, करैला, चागेरी, सुपूनक (चौपतिया) का साग, लहमुन, नीवू स्नादि पथ्य है।

मन्दाप्ति में श्रपथ्य-इस रोग मे पोई का साग, आलू, रतालू,

अरुई ग्रादि ग्रपथ्य है।

कृमि रोग मे पथ्य-परवल, वेत की फुनगी, वयुत्रा, लहतुन, नीवू चौपतिया, केला, सरसो का साग, करैला-ये सब चीजे हितकर है।

कृमि रोग में श्रपथ्य—प्राय पत्तेवाले सभी साग इस रोग में हानिकर होते हैं।

पाएडुरोग मे पथ्य-परवल, पका कोहडा, वितया केला, जीवन्ती का साग, गुडच का साग, चौराई का साग, पुनर्नवा, द्रोणपुष्पी (गूमा), वैगन, प्याज, लहसुन, कुँदरू आदि पथ्य है।

पार्दुरोग मे अपथ्य-सरसो का साग अपथ्य है।

रक्तिपत्त मे पथ्य-छोटी चौलाई, वडी चौलाई, परवत, वेत की फुनगी, पका सफेद कोहडा ग्रादि पथ्य है।



श्चरोचकमे पश्चर-परकारण के उपनार उपनामी, पैन्त भीठा महित्रम के का कर प्रयोग के पर श्वर श्वर प्रयोग छु जि सामि बार क्यारियो प्रवर्ग

कें में प्रश्ना—तार्य करते। तीनगा वरता तोत्र प्राविधाता है।

कें में प्रपत्य — १३० तराई सराय भाग कृत्यम् । प्रयास में पश्या—गाम वात्र वात्र वात्र तात्र , तानया, ताडी, देने का पत्र प्राविधात थे।

्यास में श्रपश्य-नीटण रस नाती शाह तरतारी ब्रादि अस्य है।

मूरुद्धों में पथ्य-पुरात सक्त कोता, परात, देने ता कूर बोराई, पोई वा नाग और निता रस जावी बाठ नरकरियाँ पथ्य हैं।

मृच्छी मे ग्रपश्य—उस राग में पत जाने साग हानिहारी होते हैं सदात्यय में पथ्य—उस रोग में बोराई का साग ग्रीर परजन पथ्य है। श्रिक शत्तव पीने में जो रोग पैदा होता है उसे मदाताय नहते हैं।

दाह रोग में पथ्य—सफंद कोहुआ, उनकी, केने का फूर, परवन, कुँदर, लोको, मित्राओं, प्रतिमा श्रोर निक्त रस बानी श्रोर कीन वीर्व बाली नरनारियाँ पथ्य है।

दाह रोग में श्रपथ्य—इस रोग में हीग, क्टूबे ब्रोर तीक्षा पदार्थे हानिकारी होते हैं।

उन्साद में पथ्य-पुराना नफेद कोहटा, परवत, ब्राह्मी की पनी, बयुस्रा, चौराई ब्रादि पथ्य है।

**उन्माद में अपथ्य**-उम रोग में करैला, पने वाले माग, तिन्त रस वाली साग तरकारियाँ, कुँदर आदि अपथ्य है।

श्रपस्मार में पथ्यापथ्य-जो पथ्यापथ्य उन्मद मे लिवा गया है वहीं पथ्यापथ्य इस रोग में नमभना चाहिए।

वातव्याधि में पथ्य-परवन, मीठा महिजन, वैगन, नहमुन मादि पव्य है।

#### रोगिताला में बार नार्ना र नार

दानव्याचि से घ्रापण्य-ए

शतरस्तारे प्रयम्भागाः । । । भारत्माः स्थापाः

बातरत्त से प्रापाय त्याः । व उस्तारस्य से प्रध्याः । याः ।

णामनान से पश्य 😘

त्राम्य स्थापन्त । १८८८ । इत्या देशा के प्रथम । १८

स्वत्राम् ३, नास्यः 🕝

न्यास्त्री के त्यास न

त् स्वामात्यः सन्देश

And the fact of the same of th

Arr in

म्बक्ताह में बापाल्य जा तोष मजह राजने विमाधियाणी वैराविधालिको स्वास्त्र स्थापाल विस्तिति स्थापित

म्बापान में पत्य । त्य त्या प्रत्यापत्य नवर हुम राष्ट्रण प्रताय ने मानार सपन । चार्णि ।

चारमंगि साम में पत्य नगराग माना कोरा', पराता सण्ड साम्म-भीर स्पर्न गर्न, सदस्क पत्र रा

प्रमेहरोग में पश्य - त्यतिका, परदा, तरेता अपना, गूपर व्यक्त गुरु कर साथ रामणी।

प्रमेहरोग में खपल्य—तोरी, गंग, काहण और अन्य स्ट्रुस्य बार्गिसण करकारियों अवस्य है।

सोमरोग मे पश्यापश्य—प्रमत्याग हे बनुगार मनभना ताति। प्रमेह पिहिका (Carbundle)—श्यम रफ करने बारी, स्था, सीक्ष्य रम नानी माग नरकारिता नवा तत्रमून घोर प्याज प्रपथ्य है।

भेदरोग में पश्य-माराय, गरमा वा माग, पन वारे यन माग श्रीर हमी, उरण श्रीर बाच रम वार्गा साग तरवारियों पथ्य है।

भेटरोग में श्रपथ्य—रफ रटार्न वाली माग तररास्यि आस्य हैं। उदररोग में पस्य—महित्रन, गननेवा, ररेना, गरवन श्रीर परवल के गते, शदरक, स्टिग्न शादि पथ्य है।

उद्ररोग में श्रपथ्य-पत्तेत्राले माग, गरम ग्रोर विदारी मान ग्रपथ्य है।

सीहा (तिल्ली) छोर यकृत रोग मे पश्यापश्य—उदररोग के यनुनार समभना चाटिए ।

शोथ रोग में पथ्य—नेम, करैला, लाल महिजन, लहमुन, संसमा, छोटी मूली, मानकन्द, परवल, बेन की फुनगी, बैगन, पुनर्नवा, गाजर प्रोर भ्रन्य कड़वे रम वाली एवं गरम शाक-भाजियाँ पथ्य है।

शोथ रोग मे श्रपथ्य--मूर्व माग इसमे भ्रपथ्य है।

मृत्रकुच्छू में श्रपथ्य-उस रोग मे यट्टे, रक्ष ग्रीर विदाही पदार्थ जैमे, करील ग्रीर तेल मे भुते हुए ग्रन्य माग ग्रपथ्य हैं।

मूत्राघात मे पथ्य-इस रोग मे पय्यापय्य मूत्रकुच्छु मे वताये गये

पथ्यापथ्य के अनुमार समभना चाहिए।

अर्मरी रोग में पथ्य—उस रोग में चीराई, पुराना सफेद कोहड़ा, श्रीर उसके पत्ते, अदरक पथ्य है।

प्रमेहरोग में पथ्य—सहिजन, परवल, करैला, सेससा, गूलर, लह-

सुन, केले का फूल पथ्य हैं।

प्रमेहरोग मे अपथ्य-लोकी, सेम, कोहडा ग्रौर अन्य सहे रस वाली साग तरकारियाँ अपथ्य है।

सोमरोग मे पथ्यापथ्य—प्रमेहरोग के अनुसार समकता चाहिए। प्रमेह पिड़िका (Carbuncle)—इसमे कफ करने वाली, रूझ,

तीक्ष्ण रस वाली साग तरकारियाँ तथा लहसुन ग्रीर प्याज ग्रपथ्य है।

मेदरोग मे पथ्य—मकोय, सरसो का साग, पत्ते वाले अन्य साग श्रीर रुखी, उष्ण श्रीर कडवे रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य है।

मेदरोग मे श्रपथ्य-कफ बढाने वाली साग तरकारियाँ ग्रपय्य है। उद्ररोग मे पथ्य-सहिजन, पुनर्नवा, करैला, परवल ग्रीर परवल

के पत्ते, अदरक, लहसुन ग्रादि पथ्य है।

उद्ररोग में ऋपथ्य-पत्तेवाले साग, गरम और विदाही साग अपथ्य है।

सीहा (तिल्ली) श्रौर यकृत रोग में पथ्यापथ्य—उदररोग के अनुसार समभना चाहिए।

शोथ रोग में पथ्य—सेम, करेला, लाल सहिजन, लहसुन, सेखसा, छोटी मूली, मानकन्द, परवल, वेत की फुनगी, बैगन, पुनर्नवा, गाजर ग्रीर ग्रन्य कडवे रस वाली एव गरम शाक-भाजियाँ पथ्य है।

शोथ रोग मे अपथ्य-सूखे साग इसमे अपथ्य है।



उस रोग म रिसारी बाक तरकारियों जैसे, करीन आदि प्राय्य हैं। कुष्ठ रोग में—ोन की फुनगी, परतत, मकीय, पुनर्नेना, सकवर कें परो, नरोई, तहमुन साहि पथ्य हैं।

उस रोग म राट्टे रस तानी साम तरतारियों सीर मूली प्राथ्य है। रीतिपित्त (पित्ती उद्धलना) मे—रोगसा, जरेगा, महिजन, छोटी मूर्नी, पॉर्ड श्रारि बाक तरकारियों पथ्य है।

उस रोग में कथी श्रीर श्रम्त रस वाली माग सरकारियाँ अपथ्य है। श्रमलिय में—रोतागा, करेता, पराता, त्रेत की फुनगी, पका मफेद कोतजा, केने का फून, तथुए का साग, एव श्रन्य तिन्त रस वाली साग तरकारियाँ पथ्य है।

इस रोग में राट्टें ब्रीर कडवे रम वाली साम तरकारियाँ अपव्य हैं। विसर्प रोग में—करेंगा, वेत की फुनगी, परवल की पत्ती ब्रीर तिक्त रस वाली अन्य माग तरकारियाँ पथ्य है।

इसमें राट्टे ग्रीर कड़ने रस नाले साग श्रपथ्य है। विस्फोटक रोग में—करैला, नेत की फुनगी, परवल पथ्य है।

इसमें खट्टे-कडवे रस वाली साग तरकारियां ग्रपथ्य है।

मसूरिका रोग (चेचक) मे—करैला, परवल, सेरासा, कच्चा केला, सिहजन म्रादि मसूरिका की प्रथम श्रवस्था मे पथ्य है। मसूरिका की पत्या-वस्था में वही पथ्यापथ्य रराना चाहिए जो व्रणशोध के लिए वताया गया है।

मसूरिका में श्रपथ्य—सेम, त्रालू, शाक और श्रन्य कडवे और श्रम्ल रस वाली तरकारियाँ श्रपथ्य है ।

मुख रोग में — करैता, परवत, छोटी मूती पथ्य है। कफ करने वाती शाक तरकारियाँ ग्रपथ्य है।

कर्ण रोग मे-परवत, सहिजन, वंगन, सुपूनक (चौपतिया) का साग, करैला आदि पथ्य है।

नासारोग मे-चैगन, सहिजन, रोखसा, छोटी मूली, लहसुन, परवल

#### रोगनिवारण में शांक नरक नियों का उपयान

ने पत्ती कटवे श्रीर खट्टे रस की सार कार्याण करते

नेत्ररोग में—नहमुन परवल बीन प्रयमा कार कार मार अव का पून, होटी मूली पुनर्नवा मणाय सादि राजा ।

शिररोग में परवर महिन्द ह्यून करत ।

प्रदर्भे—स्कृषिक में लो प्रध्याप्रध्य उत्तरा है। भी में प्रध्याप्रध्य है।

गिभिणि रोग में — रच्चा केला परवल वापा न

श्राठ्ये महीने के बाद ग्रामिण का विरोधन प्रधान के एक रमय पदि कोई श्रप्या हो जाव ना गम कि जान के कि स्मिनी के लिए प्राणमक्ट उपस्थित हो सकता है। कि के कि के पर पानी मान तरकाणिया श्रिकार हो सकती है।

विष रोग में—कीनाई काही कीपना सुराव की नी या सार, नर्मुत परमल की पत्ती कादि परम

## शनुकमणिका (INDEX)

धानीय १०७ म तम दर्नत १५ यानीयी - २,१०७ प्रगमा ४२,११२ गानादा ६८६४ मारीगार =६,१२१ भदरक १२१ धनगारी ८८,१०१ याची १३७ यापरमार १३४ श्रफरा १०६ अपीम का नदाा ८० अम्लिपत ६६,१३८ अगर्द ११६,१२८,१२६ श्ररोचक १३४ भ्रर्बुद (गाँठ) ७० भ्रात्ट्रावायलेट किरणे १६ श्रवस्थानुसार भोजन ३३ भ्रशुद्ध पारा ५० श्रश्मरी १३६ श्रसतुलित भोजन ५१ ध्याँत का जाता ५२

गो र भी लगर्न यांत भी पी भ गाँ।। म मा और इन्,१२३ धाग रा कता याची गीगी १२ शामनात ७७,१ धामातीमार ६७ आए ११६ श्रायोजीन ४१,४ 👙 उर रोग १२८ उदावतं १३५ उन्माद १००,१-उपदश १३७ उक्ताम्भ १३५ नत्तु अनुसार भी एक्जेतिक एसिट एनिमा २७ एल० एन० चौध ञ्जोल १२५ कंडमाला १३७ ककडी ३६,४१,६



#### यन क्मिंग का

गाँठगोभी ६१ गाजर ३१,४१,११६ १२० गृडची के पने का बार उउ गुण ४६ गुर्दे का दर्द ७० गुलम =२,=३,=४,१३४ गुमे का शाक ८४ गुलर १०० गोभी का फूल ६०,६१ गोल मूली ११६ ग्वार की फली १११ घाव ७२,१०१,१०२ घीया वडा १२६ चकवड के पत्ते का शाक ७६ चने का शाक ७८ चने का साग बगाल का ७६ चपरी का साग ८६ चर्म ३८ चागेरी ७४ चिचिंडा १०५ चकन्दर ४१,४२,१२७ चरने (चुन्ने) लगना ६६ चुना ५२ चेचक १३८ चोट १०३,१०७,११०

चौथैया ज्वर ५३,११२

जीपनिया १२ नामामु 🛒 🐠 छ्तर / उ ३ स्म प्रोटा रस्मा ८०३ जाणना साम 🗸 ६ जमीतन्द १२४ जनादर ३४ =३ जोभ के छात ५५ जनाम ४२४ गांग का दद ११५ जोशियाह स्राटिकी इ.५ ज्बर ७४७७,०= =४१३१ टमाटर ३१,३६ ४४,६४ दिडा ११२ डास्टर टर्नर २७ तरोई १०० ताँवा ५६ तिल्ली ७५ तस्वी १०२

### **प्रमुक्मि**का

दाहरोग १३४ दुस १=,२०,३० दूष पिलाने वाली माता वा भोजन ३४ द्रोगपप्नी =४ धनिया की पत्ती = ६ घरणीवन्द १२६ षात्रकीयता १२२ घुष ४३ नाजून ४२ नालून चवाना ४२ नाडी ना सान ७६ नामारो । १३= नामूर ७२,१३७ नीब् ४४,११३ नीना पननंवा =२ नेन्सा १०३ नेन रोग १३६ पक्ती मूली ११६ पट्वे का सार ६० पनले दल की पत्ती २२ पतले दन्त १२३ पत्ते वाले शाक २२,६३ पर साक के अबाुस ६= प्परी ७२ पय्पापय १३० पान ६६

परवल १०१ परवल के पत्ते ७= पनीने ११० पहाडी प्रालू ११७ पाक्ड वा ठुसा ७= र्पांच दरस के दाद का भोजन ३२ पाण्डुरोग १३२ पातगोनी ३६,४१,४४,६१ पालक ३१,४१,७२,७३ पास्चात्प मत से विश्लेषण ४५ पारे का विष ७२,१०६ पिटचुइट्टी ग्लैड्स ६१ वित्त १५,२५,४६,८७ पुनर्नेदा = १ पोला सुर्पावर्त ६३ पराना ज्वर ७= परानी मूली ११६ पूर्व भोजन १५ देह का दर्द ७४,६६ ८७ वेट वा जीय २६,६२ पेठा हह पोर्ट ६६,उ० पोटास ६६ पोना फ्लना १३७ पोदीना = ७ पौद्धिय भोगन १४

कां अमोभी ए १ # # # 32, 19, 290, 200 मनो रेपने मनार ठ 477 44 भर्त सा परे १० **ずず でもっこいり、そま**え मन ना ना ना न म मह १०० गानी वा प्रा १०,८१ गान मुनी ११६ गार की फरी १११ भाग ७२,१०१,१०२ षीया गण १२८ भावा के पते का शाह ७६ नने वा बाक ७= चने का माग बगान का ७६ चपरी का साग नह चमं ३८ चागेरी ७४ चिनिजा १०५ चुान्दर ४१,४२,१२७ च्रने (चुने) लगना ६९ चूना ५२ चेचक १३= चोट १०३,१०७,११० चौवया ज्वर = ३,११२

नीमीसम २० 41 12 3 " 2 " 3577 220 ++++ (L न्त्राम न्त्रं म रुवन जगा मा गुरुष राजि जमा कर १०४ ज रोदर ३४,०० नीभ के स्था बद जनाम १२१ भाग का दरे ११४ वर्षा पार या की र STF 35,30,35,55,??? डमाइर ३१,३६,४,६४ डिश ११२ ज्ञाहर उत्तर २७ तगई १०० तांना ५६ तिता ७४ त्मी १०२ थाइराइड गोर्स ६१ द्रं ५७ दांत ४३ दांत का दर्द १०१ दांतो की सफाई ४३ दार ६०,१०७,११४

## <mark>सनु</mark>त्रमपिका

म्द (नजा) १०० रक्त में अम्लता १६ म्बात्पप १३४ रतालू १२= म्बारित १३२ रतीबी १०३,१०६ मरने ना शान = १ राई ना शाक ५७ म्मरिका १३= राजयहमा ६२,६३,१०२,१२३,१३३ रहियबन्द १२६ रना हुत्रा पैराव ७५ ६६ मानजन्द १२६ रोगनिवारण १३० निहाई ४४ रोलियर २० मृज्योग १३५ लह्मून ४४,१२४ नहाने ४१ सास पुनर्नेवा =१ मुच्छी १३४ लाल मिर्च ११४ मृती १०१ लाल मूली ११= मूली ३६ ३६,४०,७४,११=,११६ लू ७६,=७,६२४ म्नी के पत्ते का जाक ७१ सेटयूम 🕫 म्ब्ह्य १३५ १३६ लोनिया ७३ मनायात १३६ लोविण ११३ मेंगार्टेड ५६ लोहा ४१,५२,५५ नेपी जा राज =६ लांकी ५५,१०२,१०३ मेद रोग १३६ लौह ४१,५२,५५ भैजिसिया ६५ व्मन == नैन्ति एनिस ६५ वना ४६ मेक्सस ६३ बात १६३६,४५ यहत =६,१३६ वातरका १३५ पुवाबस्या ३३ टानब्याधि ७७ =४,१३४,१३४ रिनापित ७०,७२,४०,१०१ १०३ दायु की पीड़ा ६६ विटामिन २२,५= १३२,१३३

refig to the tip of a first transfer to 344 34.344 17 51 22 1 1 1 no thit car ? 47, 16 1, 11 11 11 1 2 1 47 . 17 . . 宇宙とど 111. , , , , , , , 野切でくび 161 1166 (1 ) 2 4 1 1 1 'n 1 1 4' tì d' m ì ' -4 (414) 1 911 11 भारती । ११८ 9,77 9 - 2,99 3 47 19. यः मा प्रश्च 電子 93/ या सामान । 41711 वासा दिन्दी यद १०८,१७३ परत्यमी १२४ यनगानी १२

बननेम १११

4 1 1 1 241 , 4 - 11 1 (Ea) 21, 2 6 1.1,1 1,21 1 1 15T 411 414 41 55 1 7 1, 1 1, 11 1 1 1 1 .- , 11, 111111111 4934 4 4417 1) 1 (1 P1 15 14 H1 1/3 那个的产。 141 Whit 5 14 1 10 4 1111 11 11 14 TO भारत का देत भाग ते दी रेगर भागित म भा भीर भारत र दि गारा के बार नगारित , ४

मानाम ४२, वन

मझा प्रस्तिटण

मार के पता सा भाग गर

### धनुष्टमित्रा

म्द (नशा) १०० रक्त में प्रमाना 👈 🤇 मदात्वय १३४ ਜਜਜ਼ ⊁≎ਵ मन्दानि १३२ रतीयी १८३ ५० नरने ना शाक = १ राई ना गाम हर म्मूरिका १३= राज्यध्मा ६० ६३१ २ १२,२३ महिपबन्द १२६ रता हमा भेगान । ८८ मानवन्द १२६ रोगनियाण १३० निटाई ४४ रोनियर २० मृत्रोग १३= लहमून ४४ १३ मेंहासे ४१ लाल पनर्ने वा = १ मुर्च्ज १३४ लान भिवं ११३ मुगी १०१ लाल मनी ११= म्ली ३६,३६ ४० ७५ ११=,११६ ल ७६ = ७ १२४ मूली के पने का शाक अप लेटच्म = ६ लोनिया ३३ मूत्रहच्छ १३५ १३६ लोदिया ११३ नृरापात १३६ लोहा ४१ ५२ ५५ मेगानीज ५६ मेपी का शाद =६ लौकी ४४ १०२ १०३ लौह ४१,५२,५५ नेद रोग १३६ मैगनेशिया ६५ वन्त == वना ४६ मैलिक एनिड ६५ दात १६,३६४५ मोतीकरा ६३ यकुन =६,१३६ दानरका १३६ बातव्याधि ७७,=४,१३४ १३५ युवावस्था ३३ र्क्तित ७०,७२,२०,१०१,१०३ बाय की पीड़ा ६६ विद्यमिन २२,५= १३२,१३३

िटामिन ई ६४ िलामिन ए २०,४६,११६ िडामिन जी ३६ िडामिन भी ४३,६४ विद्यामिन वी ३०,३४,६१ विद्यामिन सी ३०,४४,६३ विद्विप १३७ निपायः ४७ विविध अवस्थाओं के भोजन २६ विषरोग ७२,१०२,१३६ विषम ज्वर ७२ विसर्पं १३८ विस्फोटक १३८ वीयं ४७ वद्धि रोग १३७ व्रणशोध १३७ शकरकन्द १२७ शक्ति ४७ शलगम १२६ शलजम १२६ शरीर का रग ४० शाक तरकारियो का महत्त्व १३ शाक तरकारियों का विश्लेपण ४५ शाक तरकारियों के सम्बन्ध में २१ शाक तरकारी कैसे पकाये २३,४०

शाक पकाने की विधि २३,४०

लाह भागी के भेद ६७ मालिन ६३ विरियारी का बाह ७४ शिर रोग १३६ शीत जार १०६ भीतित्ति =४,१२= गद रान १८ श्करोग १३७ शत १३४ शोय रोग =२,१३६ श्वास १३३ इवेतसार ५० इवेत मर्यावतं ७४ श्लीपद १३७ संभिया ७१,१०० सम्रहणी १३२ सतुलित भोजन १४ सन्धिवात ५४ सतप्तिया १०३ सद्योवण १३७ सफेद कुम्हडा ६६ सफेद गदहपुर्ना ५२ सफेद पुनर्नवा = १ सफेद मूली ११= सरसो का शाक ६२ सरसो की नाल का शाक ६३

# **ब्र**न्कमणिका

न्दी १२१	सेस १६
न्त्रक्त ३६४६	<del>22-</del> 5-
ल्लाद नी पत्ती = ह	सक्स रोग
महिन १०६ १०७	<u> </u>
सारदिव एमिए १५	æ en en
राप या जहर ६२ =२ = ६ ४	<del>.</del> `
£02 £08	¥
विषाण ५७,६=	\$ 7 × 1
निष्म ७५	<b>*</b>
निस्ता धान ११७	E-
सिर इदं ड= दथ १०११ १० = १०	~
3 # 3	7.7
सिल्टन ४६	Ē" ·
ि्षा ७५	ુ વ્યક્તિ વ્યક
हुसम रोम १६२	<b>♦</b> →
र्षे सूरी १९६	
र देव अध्यास	• = ±
म्बाग १०३	7 .
	,
£2 ~ 20 miles 20 / 5	
قيس ود	

į

निरामिन ई ९४ विद्यानिक ए २०,५८,११३ विद्यमिन भी ३६ रिप्तानिस से ४३,६४ शिक्षानित की २०,२४,६१ विद्यमिन भी ३०,८४,८३ विश्व १३७ निगान ४७ विक्रिय धाम्यामी के भीजन २६ निपरोग ७२,१०२,१३८ नियम जनर ७२ निगर्ग १३८ विस्फोडक १३= वीयं ४७ वृद्धि रोग १३७ यणशोध १३७ शकरकन्द १२७ शक्ति ४७ रालगम १२६ शलजम १२६ शरीर का रग ४० शाक तरकारियों का महत्त्व १३ शाक तरकारियों का विश्लेषण ४५ धाक तरकारियों के सम्वन्ध में २१ शाक तरकारी कैसे पकायें २३,४० शाक पकाने की विधि २३.४०

साम भाग के भेर दर सारित है दे विभिनारी का साम अप निय योग १२६ शील द्वार १०६ सीर्गात = ४ १३= राद रका १= शहरोग १३३ शाग १३४ शोग रोग = २,१३६ दवास १३३ इवेनसार ५० रोत गर्यातं ७४ स्तीपद १३७ संसिया ७१,१०७ सग्रहणी १३२ सतुलित भोजन १४ सन्धिवात ५४ सतपुतिया १०३ सद्योवण १३७ सफेद कुम्हज ६६ सफेद गदहपुर्ना = २ सफेद पुनर्नवा = १ सफेद मूली ११८ सरसो का शाक ६२ सरसो की नाल का शाक ६३

कियाचा करते हिनाहे हें महिल्ला के कार्या कर के प्राथमित कर है भाषारों के कार्याम मालावक है के उद्देशक के के उद्देश कर में देश का मामा है भारत है है है

The state of the s

रेत तील अध्याद का देश और अधिक राज्य है कि भागीत है और सार राजिए हैं है है है है है क महिन्दि दोगों के पार अस्य अस्य अस्य अस्य है। देशा महिन् हामीर नामी प्राप्ताचा । - स्पास्ताचा समाप्ताची है। भौगों का पर हो हो है है है है है । भूग है है । भूग है है । वैकार है। हो । एक कि कि के आप और पता कि मानका कि सी भारा चान्छ। मनी प्राप्ता । । ना है। न्या प्राप्ता प्राप्ता प्राप्ता भौती को के के मान सकता का भी ता गत करता पर मान वा तेत्र, पनाम, पार, विकास आहे तरर कर विभागित सा रहीं है। यस । और कह बादा हा अहर हा यह है। वह सारी है भीर हमी ने मैगारी बाहिए। उनार क्षा रहा, मम, भी, भी हर िर्मी, मांगी, दमा, बनागीर, नन्त, कर्ना, । (९ ४ स्ट्रा), पमट, नाप्तापान स्यप्तदीप, नामर्शी, गरपी, यजान, प्रीचन, रक्तीकार, किल्लान, जिल्ल प्रेंगर, बात रोग, पेट म की ?, बहुत के सभी क्या, 1914 के गभी राग, गरियों सियों के रोग सादि सभी दीमारिया से अतार है। तिस्ते पर सुचीपत्र भेषा भेषा भेषा है।

#### विगीत

मैनेजर 🛩 महेन्द्र रसायनशाला 🛩 कटरा, इलाहानाद

